

Muffins choco-citrouille végétaliens



Découvrez notre délectable recette de muffins choco-citrouille. Une fusion gourmande de saveurs, parfaite pour satisfaire vos envies tout en restant dans une option végétalienne.

Préparation 15 min

Cuisson 40 min

Portions 12

Nutrition Facts (per serving)

Calories 155

Lipides 6

Glucides 27

Fibres 5

Protéines 4

Sodium 6

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de purée de citrouille
- 250 ml (1 tasse) de compote de pomme non sucrée
- 15 ml (1 c. à table) de graines de graines de chia
- 60 ml (1/4 tasse) de sirop d'érable
- 5 ml (1 c. a thé) de vanille
- 375 ml (1 ½ tasse) de farine nutri

- 125 ml (½ tasse) de cacao
- 5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 2.5 ml (1/2 c. à thé) de poudre à pâte
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle
- 1 ml (1/4 c. à thé) de clou de girofle
- 1 ml (1/4 c. à thé) de muscade
- pincé de sel
- 125 ml (½ tasse) de pépites de chocolat noirs

Préparation

1. Préchauffer le four à 375 F.
2. Dans un grand bol, mélanger la purée de citrouille, la compote de pomme, les graines de chia, le sirop d'érable, et la vanille.
3. Dans un autre bol de grosseur moyenne, mélanger la farine nutri (tout usage), les amandes moulues, le cacao, le bicarbonate de soude, la poudre à pâte, la cannelle, le clou de girofle, la muscade, le sel et les pépites de chocolat.
4. Incorporer les ingrédients secs dans les ingrédients humides et mélanger.
5. Répartir la pâte dans des moules à muffins (idéalement en silicone, sinon dans des moules en papier).
6. Cuire 40 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du muffin en ressorte propre.

Notes



Catherine Bazinet – Nutritionniste Diététiste à Granby
 Nutritionniste Diététiste à Granby