

Muffins aux poires, amandes et dattes



Découvrez notre irrésistible recette de muffins aux poires, amandes et dattes, une explosion de saveurs dans chaque bouchée. Optez pour une gourmandise nutritive qui comblera vos envies avec délice.

Préparation 15 min

Cuisson 20 min

Portions 12

Nutrition Facts (per serving)

Calories 165

Lipides 7

Glucides 20

Fibres 4

Protéines 6

Sodium 30

Ingrédients

- 315 ml (1 ¼ tasse) de farine de blé entier (ou sans gluten pour une option faible en FODMAP)
- 315 ml (1 ¼ tasse) de poudre d'amande
- 30 ml (2 c. à soupe) de graines de lin moulues
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle
- Une pincée de sel

- 500 ml (2 tasses) de morceaux et de purée de fruit : 1 poire en morceaux + 1 à 2 poires en purée (s'il manque du volume, compléter avec de la compote de pomme non sucrée)
- 250 ml (1 tasse) de lait ou boisson végétale (soya, amande, etc.)
- 65 ml (¼ tasse) de dattes hachées
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille

Préparation

1. Préchauffer le four à 190°C (375°F).
2. Dans un bol, mélanger la farine, la poudre d'amandes, les graines de lin, la poudre à pâte, la cannelle et le sel.
3. Dans un autre bol, mélanger les fruits, le lait et l'extrait de vanille.
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 20 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du muffin en ressorte propre. Bien vérifier les muffins au courant de la cuisson, sans ouvrir la porte du four.

Notes



Catherine Bazinet – Nutritionniste Diététiste à Granby
Nutritionniste Diététiste à Granby