

Muffins coco-vanille



Temps de préparation :

20 minutes



Temps de cuisson :

20 minutes



Temps total :

40 minutes

Pour cette recette, il te faut (pour 6 muffins) :

100 g de farine d'engrain
(ou farine d'épeautre complète)

2 œufs

50 g de flocons d'avoine

10 g d'huile de coco

1 noix de coco fraîche

2 gousses de vanille

4 c.s. de sirop d'érable



Pour réaliser la recette :

1. Préchauffer le four à 200°
2. Ouvrir la noix de coco au-dessus d'un bol en donnant des coups secs sur la coque à l'aide de l'arrête non-tranchante d'un gros couteau, jusqu'à ce que la coque se fende en 2
3. Récupérer dans le bol, le jus de la coco et le filtrer au travers un papier absorbant (env. 80 ml d'eau de coco)
4. Récupérer 120 g de chaire de coco, râper et placer dans le bol avec le jus de coco (le reste de la chaire peut également être râpé puis séché env. 40 min. au four à 180° pour des utilisations ultérieures)
5. Ecosser les gousses de vanille pour en récupérer les grains
6. Dans le bol, ajouter tous les autres ingrédients et mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène
7. Disposer dans 6 moules à muffins et enfourner env. 20 min. à 200°

Coin des astuces

- La base pour réaliser de bons petits muffins sains est toujours la même :
 - Des flocons d'avoine
 - De la compote ou fruits écrasé/mixés
 - De la purée d'oléagineux (amande, cajou, cacahuète)
 - Des œufs parfois (mais pas nécessaire pour la texture)
 - Du lait végétal si le mélange obtenu n'est pas assez fluide
- Parmi les "muffins sains" on retrouve :
 - [Muffins à la rhubarbe](#)
 - [Muffins pomme et sirop d'érable](#)
 - [Bananabread](#)
 - [Muffins à la courge](#)
- Si utilisation de coco déjà râpée en supermarché, adapter les quantités avec 100 g de coco râpée (au lieu de 120g) + 30 g d'huile de coco (au lieu de 10 g)
- Pour réaliser la pâte à muffins coco et vanille, le mieux est bien évidemment de recourir à des farines complètes, plus riches en fibres et donc meilleures pour l'intestin et pour l'index glycémique qui s'en trouve diminué