

Muffins pomme & sirop d'érable



Temps de préparation :

15 minutes



Temps de cuisson :

20 minutes pour la
compote
+
20 minutes pour les muffins



Temps total :

55 minutes

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

230 g de flocons d'avoine

250 g de compote

2 œufs

Si compote maison :

2 c.s. sirop d'érable

4 pommes

30 g de purée amande

1 gousse de vanille



Pour réaliser la recette :

1. Préparer la compote de pomme :
 - Eplucher et épépiner 3 pommes
 - Les détailler en cubes grossiers
 - Placer dans une casserole avec un fond d'eau (env. 50 ml)
 - Ecosser la gousse de vanille pour en récupérer les grains et ajouter dans la casserole
 - Cuire à feu doux env. 20 minutes
 - Mixer après cuisson
2. Préchauffer le four à 200°
3. Détailler la pomme restante en petits cubes ou la râper selon les préférences
4. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte homogène
5. Disposer dans 6 moules à muffins et enfourner env. 20 min. à 200°

Coin des astuces

- La base pour réaliser de bon petits muffins sains est toujours la même:
 - Des flocons de céréales (avoine, épeautre, sarrasin, quinoa, ...)
 - 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 coco & vanille](#)
 - [Muffins à la rhubarbe](#)
 - [Bananabread](#)
 - [Muffins à la courge](#)
- Il est aussi possible de réaliser un cake plutôt que des muffins avec cette même base, comme dans ce [cake bananabread sans gluten et sans lactose](#)