Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les recettes

Muffins chocolat patate douce, crème coco et grenade

Dessert sansgluten sans lait

Imprimer

Commenter

Préparation: **15 minutes**

Ingrédients
Pour 10 muffins

- 1 œuf
- 400 g de patates douces, pelées et coupées en petits cubes
- 125 ml de lait végétal
- 60 ml d’huile de coco
- 3 c. à s. de sirop de sucre de coco (ou sirop d’érable ou encore d’agave)
- 125 g de farine de millet
- 1 c. à c. de poudre à lever
- 1 pincée de sel
- 2 c. à s. de cacao en poudre pur

Toppings

- 200 ml de crème de coco
- 2 c. à s. de graines de grenade
- 100 g de noisettes torréfiées concassées

1. Remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition. Déposez les cubes de patates douces sur le tamis et faites cuire pendant 8 minutes. Retirez les cubes du tamis, déposez-les dans un bol et

   ,

   à l'aide d'un mixeur plongeant, réduisez le tout en purée.
2. Faites fondre l'huile de coco dans un petit bol en le déposant sur le tamis.
3. Ajoutez dans le bol contenant la patate douce, l'œuf, le lait végétal, le sirop et l'huile de coco fondue. Mélangez pour que la préparation soit bien homogène.
4. Versez ensuite la farine, la poudre à lever, le sel et le cacao en poudre. Remuez bien.
5. Huilez 10 moules à muffins et versez la préparation aux trois quarts. Déposez sur le tamis et faites cuire pendant 25 minutes. Une fois le temps écoulé, insérez la lame d'un couteau à l'intérieur de l'un des muffins. Si la lame ressort propre, les muffins sont cuits.
6. Ajoutez 2 cuillerées à soupe de crème de coco dans une assiette creuse et étalez-la pour faire un joli cercle. Déposez au centre un muffin, ajoutez une petite cuillerée à soupe de crème de coco sur le dessus, parsemez les noisettes torréfiées et réalisez une jolie décoration avec les graines de grenade autour de la noix de coco.

Un dessert sans gluten et sans lactose de Jennifer du blog Eattheground.

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d’asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises