Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les recettes

Muffins aux amandes et myrtilles

Imprimer

Commenter

Préparation: **10**

Ingrédients
4

- 80g de farine de petit épeautre
- 40g de poudre d'amande
- 40g de sucre coco
- 1 pincée de sel
- 1/2 sachet de levure
- 20g d’huile de coco
- 70g de lait d’amande ou végétal
- 1 oeuf entier
- 150 grammes de myrtilles

1. Dans un bol mélanger les ingrédients secs

2. Dans un bol mélanger à l'aide du fouet les ingrédients humides
3. Verser les ingrédients humides sur les ingrédients secs
4. Verser les myrtilles et remuer
5. A l'aide d'une cuillère à glace, verser le mélange dans des moules à muffins
6. Déposer les moules sur le tamis du Vitalieur et laisser cuire 20/25 min
7. Version sans myrtilles plus compacte, au lieu des myrtilles, mettre de l'extrait d'amande amère ou vanille

muffins sans gluten au petit épeautre aux myrtilles du marché bio

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