

Muffins d'anniversaire sans lactose



Temps de préparation :

15 minutes



Temps de cuisson :

20 minutes



Temps total :

35 minutes

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

Muffins :

230 g de flocons d'avoine

2 œufs

30 g de purée amande

30 g de sucre de canne complet (=rapadura) 4 poires

250 g de compote (ici poire)

Glaçage et déco :

100 g de chocolat noir

Décoration type smarties

Si compote maison :

1 gousse de vanille



Pour réaliser la recette :

1. Préparer la compote de poire :
 - Eplucher et épépiner 4 poires
 - 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 et mixer après cuisson
2. Préchauffer le four à 200°
3. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients "Muffins"
4. Disposer dans 6 moules à muffins et enfourner env. 20 min. à 200°
5. Faire fondre le chocolat et en napper les muffins à l'aide d'un pinceau avant de les décorer de smarties ou autres friandises

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](#)
 - [Muffins pommes et sirop d'érable](#)
- 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](#)