

## Muffins poire amande choco



Temps de préparation :

20 minutes



Temps de cuisson :

20 minutes



Temps total :

40 minutes

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

250 g de compote de poire  
(ou 2 poires cuites et mixées en compote)

4 c.c. de graines de lin

160 ml de lait d'amande

100 g de flocons d'avoine

70 g d'amande moulue

40 g de sucre

2 c.s. de purée d'amande

50 g de chocolat noir



**Pour réaliser la recette :**

1. Préchauffer le four à 200°
2. Réduire le chocolat en petites pépites
3. Faire tremper les 4 c.c. de graines de lin durant 10-15 minutes dans 6 c.s. d'eau, jusqu'à ce que ça devienne comme un gel (alternative végété aux œufs)
4. Dans un bol, placer tous les ingrédients et mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène
5. Disposer la préparation dans des petits moules à muffins (idéalement en silicone) 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 pomme et sirop d'érable](#)
  - [Bananabread](#)
  - [Muffins rhubarbe](#)
  - [Muffins d'anniversaire sans lactose](#)
  - [Muffins courge choco](#)
- Si l'on ajoute une compote de légume comme ici, le mieux est de cuire le légume avec du jus d'orange maison et les grains d'une gousse de vanille écoscée afin de donner naturellement un goût sucré à la compote comme c'est le cas avec [ces brownies à la patate douce](#) ou encore avec [ces carrés gourmands courge et chocolat](#)