



Recette : Muffins épicés aux carottes

sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine),
hypotoxique et végétalien.

Par : Caroline Roy



PORTIONS : 15
PRÉPARATION : 15 MINUTES
CUISSON : 30 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 1 préparation à mélange à muffins
- 7,5 ml (1 1/2 c. à thé) de cannelle moulue
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de muscade moulue
- 1 ml (1/4 c. à thé) de gingembre moulu
- 0,5 ml (1/8 c. à thé) de clou de girofle moulu
- 2 oeufs larges (110 g) ou substitut d'oeuf au chia
- 100 g (1/2 tasse) d'huile d'olive douce
- 280 g (1 tasse + 2 c. à soupe) de boisson végétale, au goût
- 5 ml (1 c. à thé) d'essence de vanille
- 220 g (2 tasses) de carottes râpées
- 75 g (3/4 tasse) de graines de citrouille

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans un bol, mélanger le mélange à muffins et les épices; réserver.
3. Dans un autre bol, combiner les oeufs, l'huile, la boisson végétale et l'essence de vanille. Battre à l'aide d'un batteur électrique jusqu'à l'obtention d'un mélange mousseux



Un classique «santé» qui fera le régal de tous!

VARIANTE

Découvrez une panoplie de variantes à partir de notre mélange à muffins.

(Valeur nutritive bientôt disponible)

(environ 2 minutes).

4. Incorporer les ingrédients secs et mélanger, toujours à l'aide d'un batteur électrique, jusqu'à ce que la pâte commence à épaissir (environ 1 minute).
5. À la cuiller de bois, ajouter les carottes et les graines de citrouille. Répartir la pâte dans des moules à muffins tapissés de moules en papier.
6. Cuire au four sur la grille centrale, environ 30 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au milieu en ressorte propre.