

MANGE BRILLE AIME

INSPIRATIONS MODE, BEAUTÉ, LIFESTYLE | EST. 2013



Ingrédients (pour 9 muffins):

- 30 gr de chocolat en poudre 100% pur cacao non sucré
- 25 gr de sucre brun
- 10 gr de farine d'avoine (flocons d'avoine broyés en farine) (sans gluten pour les intolérants)
- 1 sachet de levure (11 gr) (sans gluten pour les intolérants)
- 1 pincée de sel
- 125 gr de beurre de cacahuète crémeux
- 50 gr de compote de pommes sans sucre ajouté
- 70 gr de yaourt grec (yaourt de brebis)
- 40 gr de miel
- 5 ml (une cuillère à café) d'extrait de vanille
- 1 gros oeuf
- 25 gr de pépites de chocolat / pépites chunks

MUFFINS DOUBLE CHOCOLAT & BEURRE DE CACAHUÈTE

Réalisation:

1. Préchauffer le four à 220°C.
2. Broyer les flocons d'avoines en farine grâce à un mixeur.
3. Placer les ingrédients secs (poudre de cacao, farine de flocons d'avoine, levure, sel et sucre brun) dans un saladier.
4. Dans un autre récipient, mélanger les ingrédients "liquides" (beurre de cacahuète, compote de pomme, yaourt grec, extrait de vanille et miel) à l'aide d'un fouet manuel (ou d'une cuillère / une spatule / ce que vous avez sous la main). Mélanger jusqu'à ce que les ingrédients soient parfaitement amalgamés.
5. Ajouter petit à petit aux ingrédients liquides les ingrédients secs puis l'oeuf, tout en mélangeant.
6. Ajouter la moitié des pépites de chocolat à la pâte (qui devrait désormais ressembler à une mousse au chocolat) tout en mélangeant délicatement
7. Verser la pâte dans vos moules à muffins en silicones puis parsemer les pépites de chocolat restantes sur chacun des muffins
8. Enfourner à 220°C pendant 5 mn puis 180°C pendant 15 mn (adapter le temps de cuisson à la taille des moules). Pour vérifier que les muffins sont bien cuits, insérer la lame d'un couteau. Si elle ressort sèche, les muffins sont cuits!