

Muffins tout végétal

Fleurs d'acacia et pépites de chocolat



6 muffins



15 minutes de préparation

20 min de cuisson

INGREDIENTS

- 175 g de farine (blé T80, riz, épeautre...)
- 10 g de fécule (maïs, pomme de terre ou arrow-root)
- 30 g de sucre intégral (rapadura, muscovado...)
- 1 càc de poudre à lever
- 1/2 càc de mélange d'épices : cannelle, vanille, cardamome
- 1 pincée de sel marin
- 160 ml de lait végétal au choix (amande, soja, avoine...)
- 3 càs d'huile d'olive ou de coco fondue
- 80 g de pépites de chocolat
- 2 poignées de fleurs d'acacia fraîches
- 1 càc de vinaigre de cidre (ou de jus de citron)

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 180°C.
- Mélanger les ingrédients secs : dans un saladier, réunir la farine, la fécule, le sucre, la poudre à lever, les épices et le sel.
- Ajouter les ingrédients liquides : incorporer le lait végétal, l'huile et le vinaigre de cidre. Mélanger jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
- Ajouter les pépites de chocolat et les fleurs d'acacia, puis mélanger délicatement.
- Remplir les moules à muffins aux 3/4.
- Cuire au four pendant 20 minutes à 180°C, jusqu'à ce que les muffins soient légèrement dorés et bien gonflés.

Astuces :

- Ces muffins se congèlent très bien ! Il suffit de les sortir du congélateur 4 heures avant dégustation pour qu'ils retrouvent tout leur moelleux.
- Tu peux aussi les conserver 3 à 4 jours dans une boîte hermétique, à température ambiante ou au frais selon la saison.