

Muffins au matcha et aux pommes



Découvrez notre irrésistible recette de muffins au matcha et aux pommes, une fusion harmonieuse de vitalité et de gourmandise. Idéaux pour le petit-déjeuner ou les en-cas, ces muffins vous offrent une expérience savoureuse et énergisante.

Préparation 15 min

Cuisson 15-17 min

Portions 12

Nutrition Facts (per serving)

Calories 140

Lipides 4

Glucides 20

Fibres 1

Protéines 3

Sodium 80

Ingédients

- 375 ml (1 ½ tasse) de farine tout usage ou de farine de blé
- 65 ml (1/4 tasse) de cassonade
- 15 ml (1 c. à soupe) de noix de coco râpée non sucrée
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 1 ml (¼ de c. à thé) de sel

- 1 oeuf
- 250 ml (1 tasse) boisson de soya (ou autre lait végétal)
- 65 ml (1/4 tasse) de margarine ou d'huile de coco fondu
- 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
- 1 pomme coupée en petits cubes
- 65 ml (1/4 tasse) de noix hachées au choix

Préparation

1. Huiler les moules à muffins et préchauffer le four à 350 degrés F.
2. Dans un bol, mélanger la farine, la cassonade, la noix de coco, la poudre à pâte, le sel et la poudre de matcha. Réserver.
3. Dans un autre bol, mélanger à l'aide d'un fouet l'œuf, la boisson de soya, la margarine ou l'huile de coco et le sirop d'érable.
4. Ajouter les ingrédients secs, bien mélanger puis incorporer les morceaux de pommes et les noix hachées.
5. Répartir la préparation dans les 12 moules à muffins.
6. Mettre au four entre 15 et 17 minutes.
7. Laisser refroidir et déguster ! 15 min prep 15-17 minutes de cuisson

Notes



Gabrielle Simard
Développement et responsable médias sociaux