

Muffins aux pommes et épices



Découvrez notre irrésistible recette de Muffins aux pommes et épices, un délice à glisser dans la boîte à lunch. Savoureux et faciles à préparer, ces muffins sont un choix gagnant à tout coup !

Préparation 15 min

Cuisson 13 min

Portions 12

Nutrition Facts (per serving)

Calories 190

Lipides 9

Glucides 23

Fibres 3

Protéines 5

Sodium 50

Ingrédients

- 425 ml (1 3/4 de tasse) de farine de blé entier
- 7.5 ml (1 1/2 c. à thé) de poudre à pâte
- 2.5 ml (1/2 c. à thé) de Garam Masala
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle
- 2.5 ml (1/2 c. à thé) de muscade
- 2 pommes coupées en petits cubes

- 85 ml (1/3 de tasse) de sirop d'érable
- 2 œufs, de calibre gros
- 125 ml (1/2 tasse) de yogourt nature 2%
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 125 ml (1/2 tasse) de compote de pommes
- 85 ml (1/3 tasse) de noix de Grenoble

Préparation

1. Préchauffer le four à 215°C (425°F) et beurrer les moules à muffins.
2. Dans un grand bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, les épices et les pommes ensemble.
3. Dans un autre bol, mélanger vigoureusement à l'aide d'une fourchette le beurre fondu (ou l'huile) et le sirop d'érable. Ajouter les oeufs et fouetter. Mettre le yogourt, la vanille, la compote et mélanger de nouveau.
4. Mettre les ingrédients liquides avec les ingrédients secs et mélanger à l'aide d'une cuillère en bois jusqu'à consistance homogène.
5. Ajouter les noix et mélanger doucement.
6. Verser la préparation dans les 12 moules.
7. Mettre au four entre 12 et 15 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent en ressorte propre.
8. Sortir du four et laisser refroidir avant de démouler.

Notes



Gabrielle Simard
Développement et responsable médias sociaux