

Muffins aux patates douces riches en fer



Parfait pour une collation soutenante ou même un déjeuner. Ces muffins riches en fer rappellent le goût des fameuses galettes à la mélasse, avec une texture moelleuse et légère. Chaque bouchée vous offre un équilibre parfait d'une douceur aux épices, faisant de ces muffins un choix idéal pour démarrer la journée avec énergie ou pour recharger les batteries en après-midi.

Chaque muffin contient 6 mg de fer.

Préparation 10 min

Cuisson 35 min

Portions 10

Nutrition Facts (per serving)

Calories 215

Lipides 6

Glucides 28

Fibres 5

Protéines 12

Sodium 60

Ingrédients

- 250 m (1 tasse) de purée de patate douce (1 grosse patate douce)
- 250 ml (1 tasse) de yogourt grec nature 0%

- 125 ml (½ tasse) de boisson d'amande non sucrée (ou de lait 1%)
 - 80 ml (? tasse) de mélasse de fantaisie
 - 7 ml (½ c. à soupe) d'extrait de vanille
 - 250 ml (1 tasse) de PVT (protéine végétale texturée)
 - 30 ml (2 c. à soupe) de graines de chia
 - 250 ml (1 tasse) de céréales pour bébés à l'avoine sans saveur
 - 5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue
 - 5 m (1 c. à thé) de poudre à pâte
 - 1 ml (¼ c. à thé) de gingembre moulu
 - 1 pincée de sel
-
- 60 ml (¼ tasse) de graines de citrouille
 - 60 ml (¼ tasse) de pépites de chocolat noir mi-sucré

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F). Préparer une plaque à muffins.
2. Dans un bol moyen, mélanger les ingrédients liquides.
3. Dans un robot culinaire, mélanger la PVT et les graines de chia et réduire en poudre.
4. Ajouter les ingrédients secs aux ingrédients humides et bien combiner. Terminer avec les graines de citrouille et les pépites de chocolat.
5. Transférer la préparation dans des moules à muffins et cuire au four 30-35 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent en ressorte propre.
6. Laisser tiédir avant de consommer ou de ranger au réfrigérateur.

Notes

Se conserve 7 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique, ou 3 mois au congélateur.

Pour un déjeuner, vous pouvez doubler la portion ou combiner le muffin à un yogourt selon votre faim ! Pour la purée de patate douce, cuire au four ou faire bouillir jusqu'à ce que la peau se retire de la chair (environ 25-30 minutes). Écraser à la fourchette et refroidir avant d'utiliser dans la recette.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec
Nutritionniste Diététiste à Québec