



Recette muffins

namandier (pour env. 8 muffins)

Il vous faut :

Moules à muffins

200g d'amande blanche moulue mouture fine

35g de sucre de fleur de noix de coco/miel d'acacia/ ou autre selon le goût

3 c.à c. de fleur d'oranger

100g d'huile de noix de coco/beurre liquide

4 oeufs

Amusez-vous à vous approprier cette recette et à la décliner à votre goût, omettez la fleur d'oranger, ajouter des fruits séchés, des pépites de chocolat, peut-être créer une version salée ?

Le muffin permet de contrôler mieux la portion ;o)



Préparation :

Chauffer le four à 200°C. Graissez vos moules. Faire fondre au bain-marie l'huile de noix de coco/beurre.

Recette

- Verser les amandes, le sucre de fleurs de noix de coco dans un bol
- Mélanger
- Ajouter l'huile de noix de coco/beurre liquide, la fleur d'oranger et les œufs
- Mélanger
- Verser dans les moules
- Cuire au four pendant 13 minutes
- Sortir laisser refroidir et démouler
- Les muffins se conservent au frigo 1 semaine dans une boîte fermée

Appropriez-vous cette recette et déclinez-la à votre goût !!