

Muffins à la rhubarbe et graines de chia

Muffins sains à base de rhubarbe et graines de chia pour un en-cas énergisant ou un petit-déjeuner équilibré.

Temps de préparation 40 minutes - 10 minutes de préparation (le temps du préchauffage du four) + maximum 30 minutes de cuisson.

Ingrédients pour les muffins à la rhubarbe et graines de chia :

- 150 g de farine complète
- 100 g de sucre de coco ou autre sucre non raffiné
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1/2 cuillère à café de bicarbonate alimentaire
- 1/2 cuillère à café de sel
- 250 g de rhubarbe coupée en petits morceaux
- 50 g de graines de chia
- 250 g de compote de pommes non sucrée
- 120 ml de lait d'amande ou autre lait végétal
- 50 ml d'huile de coco fondue
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille

Instruction pour les muffins à la rhubarbe et graines de chia :

- Préchauffez le four à 180°C et préparez un moule à muffins avec des caissettes en papier.
- Dans un grand bol, mélangez la farine, le sucre, la levure chimique, le bicarbonate alimentaire et le sel.
- Ajoutez la rhubarbe et les graines de chia, mélangez pour bien les enrober.
- Dans un autre bol, mélangez la compote de pommes, le lait d'amande, l'huile de coco et l'extrait de vanille.
- Versez ce mélange humide sur les ingrédients secs et mélangez jusqu'à ce que le tout soit bien incorporé, sans trop mélanger.
- Répartissez la pâte dans les moules à muffins aux 2/3.
- Enfournez pour 20-25 minutes, vérifiez la cuisson en insérant la pointe d'un couteau au centre d'un muffin (il doit en ressortir propre).

- Laissez les muffins refroidir dans le moule pendant 5 minutes, puis transférez-les sur une grille pour qu'ils refroidissent complètement.
- Dégustez ces muffins sains à base de rhubarbe et graines de chia pour un en-cas énergisant ou un petit-déjeuner équilibré.