

Ah! Bomba Rosaaa, le muffin

Bedon Gourmand

Ingrédients

- 1/2 tasse (150 g) de purée de dattes Madame Labriski
- 1/3 tasse (100 g) de compote de pommes et de framboises non sucrée
- 2 oeufs (ou œuf végétalien)*
- 1/2 tasse (115 g) de lait (ou boisson végétale)
- 1 c. à soupe (15 ml) de poudre à pâte
- Une pincée de sel
- 2 c. à soupe (15 g) de graines de lin broyées
- 1 1/2 tasse (180 g) de farine d'avoine (ou d'épeautre ou sans gluten) (j'ai pris farine de blé entier)
- 1/4 tasse (25 g) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 1/4 tasse (25 g) de noix de coco râpée non sucrée
- 1/2 tasse (80 g) de framboises fraîches ou congelées
- 1/4 tasse (50 g) de pépites de chocolat 70 %
- 12 framboises et un peu de noix de coco

Ingrédients

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
2. Mettre les caissettes de papier parchemin ou de silicone dans le moule à muffins sinon tout va coller.
3. Dans un bol, bien mélanger la purée de dattes, la compote de pommes et de framboises, l'œuf et le lait (ou la boisson végétale).
4. Si vous optez pour une version végétalienne : comment faire 100 g d'œuf véganes? Mettre 2 c. à soupe de graines de chia ou de lin (moulues ou non) dans 1/3 de tasse d'eau. Attendre un peu jusqu'à consistance plus solide et le mettre dans la recette au moment où l'on propose d'y mettre les œufs.
5. Incorporer la poudre à pâte, le sel et les graines de lin, et bien mélanger.
6. Ajouter la farine d'avoine, les flocons d'avoine, la noix de coco râpée, les framboises et les pépites de chocolat, et bien mélanger.
7. Déposer la pâte dans les moules et, si désiré, décorer selon votre inspiration.
8. Faire cuire 30 minutes au four.

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 30 minutes

Quantité: 12

Source: Madame Labriski