



La recette de muffins moelleux aux pépites de chocolat

Temps de préparation 15 minutes min Temps de cuisson 12 minutes min

Pour: 12 mini-muffins (ou 6 gros)

Ingrédients

- 100 g de farine d'orge mondé (voir alternatives)
- 50 g de farine de sarrasin
- 50 g de son d'avoine
- 1 c. à café de bicarbonate alimentaire
- 1 c. à café de psyllium
- 2 oeufs
- 30 g d'huile d'olive
- 30 g de xylitol
- 100 g de lait de soja (voir alternatives)
- 40 g de pépites de chocolat 70%
- 10 g de noisettes concassées
- 1 c. à café de vinaigre de cidre

Préparation

1. Remplissez un quart de la cuve du cuit vapeur et portez à ébullition.
2. Dans un grand saladier, mélangez les ingrédients secs : les farines d'orge, de sarrasin, le son d'avoine, le bicarbonate et le psyllium.
3. Dans un autre récipient, battez les œufs, puis ajoutez-y le sucre de xylitol, l'huile et le lait végétal.
4. Incorporez progressivement ce mélange liquide dans le saladier contenant les ingrédients secs.
5. Versez le vinaigre de cidre et ajoutez les pépites de chocolat ainsi que les noisettes concassées. Mélangez bien le tout.
6. Répartissez la préparation dans des petits moules en silicones.
 7. Placez les muffins pendant 12 minutes dans le panier du cuit vapeur.

Notes

Alternatives

- Si vous n'avez pas de cuit-vapeur, pas de panique ! Vous pouvez aussi les cuire au four pendant 15 à 20 minutes à 180°C. Le résultat sera simplement un peu moins moelleux.
- Remplacez la farine d'orge mondé par de la farine de petit épeautre T150 ou de la blé T150.
- Remplacez le sucre de xylitol par ou 60g de sucre de coco ou 40 gr de sucre blond, (attention l'index glycémique de la recette sera plus élevé).
- Vous pouvez utiliser un autre lait végétal : cajou, amande, noisette, mais il doit être sans sucre ajouté pour être IG bas.