Muffins aux myrtilles

ETE GOURMANDISE SANS GLUTEN

Imprimer

Commenter

Préparation: **10 min**

Ingrédients
Pour 5 ou 6 petits muffins

- 50 g de farine de riz complet
- 40 g d’amandes moulues
- 50 g de sucre blond
- 20 g d’arrow-root (ou autre fécule)
- 2 c. à c. de poudre à lever
- ½ c. à c. de gingembre en poudre
- 1 pincée de sel
- 1 oeuf
- 100 g de compote de pomme
- 50 ml de lait d’amande

- 40 g de myrtilles
- 1 c. à c. de graines de pavot bleu

1. Mélanger la farine avec les amandes, le sucre, l'arrow-root, la poudre à lever, le gingembre et le sel.
2. Ajouter l'œuf, puis la compote et le lait d'amande en remuant bien entre chaque. Terminer par les myrtilles.
3. Répartir dans des petits moules ou des caissettes à muffins et saupoudrer de graines de pavot.
4. Faire cuire à la vapeur douce pendant 30 minutes.

Recette pour de délicieux muffins proposée par Clémence Catz du blog : plaisirsante.canalblog.com

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d'orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte