Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les recettes

Muffins Fraise Rhubarbe

SANS LAIT PALEO GOURMAND

Imprimer

Commenter

Préparation: **15 min**

Ingrédients
Pour 5 muffins

- 35 gr Oeufs
- 9 gr Blanc d'oeuf
- 35 gr Sucre de coco
- 110 gr Lait d'amande
- 4 gr Purée d'amande complète
- 10 gr Huile d'olive vierge 1ère pression
- 2 gr Vinaigre de pomme
- 57 gr Farine intégrale de blés anciens
- 21 gr Farine de Lupin
- 10 gr Poudre d'amandes Complète

- 11 gr Graines de Lin Brun
- 9 gr Son d'Avoine
- 1,5 gr Bicarbonate de sodium
- 10 Fraises de taille moyenne
- 50 gr Rhubarbe

1. Préchauffer le vitaliseur. Il doit être prêt dès la mise en place des muffins.
2. Mixer les graines de lin au moment pour éviter l'oxydation puis mélanger les poudres d'un côté. De l'autre, battre les oeufs et le sucre puis ajouter l'huile, le lait d'amande, le vinaigre et la purée.
3. Découper les fruits en généreux morceaux
4. Afin d'optimiser l'action de la levure maison vinaigre/bicarbonate, mélanger au dernier moment les poudres et les liquides. Verser la moitié de ce mélange dans les caissettes, ajouter les 3/4 des fruits puis finir avec le restant de pâte.
5. Décorer avec les fruits restants. Faire cuire au vitaliseur 25 minutes

*Cette recette à indice glycémique bas est **sans laitage** ni soja. Elle est réalisée à la **vapeur douce** par la Pâtisserie Klézia.*
Pour les personnes allergiques au gluten préférez une farine garantie sans gluten à la place de la farine de blés anciens.

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d’asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises