

Petits gâteaux

Muffins paléo à la farine de châtaignes



30 min	10 min	20 min	0	184
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les muffins

3 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
 55 g **Farine de châtaigne**
 3 c. à soupe **Miel liquide**
 3 c. à soupe **Purée d'amandes**
 1 c. à café **Vanille en poudre**
 1 c. à café **Levure chimique**

Étape 1

Mélange des ingrédients

- 1 Préchauffer le four à 220 °C (Th. 7-8).
- 2 Casser les oeufs dans un saladier, ajouter le miel liquide et mélanger à l'aide d'un fouet.
- 3 Pour réaliser des muffins végétaliens, remplacer les oeufs par des graines de chia et un peu d'eau.
- 4 Ajouter la purée d'amande, fouetter.
- 5 Ajouter la vanille en poudre, mélanger à nouveau.
- 6 Tamiser la farine de châtaigne directement au-dessus du saladier, fouetter. La pâte doit prendre la texture d'un ruban.
- 7 Ajouter le sel et la levure, mélanger.
- 8 Verser la pâte dans les moules à muffins.
- 9 Les moules en silicone n'ont pas besoin d'être graissés. Utiliser des moules de bonne qualité qui supportent les fortes températures.
- 10 Mettre au four pendant 15-20 minutes. Surveiller la cuisson toutes les 10 minutes.

Étape 2

Dressage

- 1 Sortir les muffins du four, les démouler.
- 2 Les poser sur une assiette et déguster.