

## recette sucrée

# MUFFIN FAÇON CARROT CAKE POUR LE PETIT-DÉJEUNER

⌚ 15 minutes

🕒 35 minutes

🍷 6 muffins

### Ingredients

150 g de carottes râpées  
50 g de pommes râpées  
80 g de flocons d'avoine  
40 g de farine de sarrasin  
50 g de raisins secs  
1 cc. de graines de chia  
1 cc. de cannelle en poudre  
2 cc. d'huile de noix de coco fondue  
2 cs. de compote de pommes  
3 cc. de sirop d'érable  
2 cc. de miel  
125 ml de lait d'amande (ou autre lait végétal)

### Préparation

Préchauffer le four à 140 degrés (chaleur tournante).

Nettoyer les carottes et les râper ou les passer dans un robot pour en faire une purée. Faire de même avec les pommes. Faire fondre l'huile de coco.

Dans un grand saladier ou dans le bol d'un robot, réunir l'ensemble des ingrédients et les mélanger délicatement (mais vigoureusement).

Verser la pâte dans 6 moules à muffin. Etant donné qu'il n'y a pas de bicarbonate de soude ou de levure dans la préparation, vous pouvez bien remplir vos moules à muffin : la préparation ne va pas gonfler ni déborder.

Enfourner ensuite pour 35 minutes : vérifier la cuisson, il faut idéalement que les muffins soient dorés. Une fois le temps de cuisson terminé, sortir les muffins du four et les laisser refroidir dans leur moule. Après 15 minutes, les démouler délicatement et les laisser complètement refroidir sur une grille.

Vous pouvez bien sûr les déguster encore tièdes, ou les savourer pour le petit-déjeuner/goûter du lendemain. Dans ce cas, ils se conservent dans un récipient hermétique. Pas besoin de les placer au frigo, ils seront très heureux à température ambiante. Bon appétit !

