

recette sucrée

MUFFINS FIGUES, AMANDES ET MIEL À LA COMPOTE DE POMMES

⌚ 15 minutes

🕒 25 minutes

🍷 7 à 8 muffins

Ingredients

200 g de compote de pommes
150 g de farine de riz complet
50 g de poudre d'amande
100 g de figues séchées
30 g d'amandes effilées
40 ml de lait de coco (ou autre lait végétal)
1 cc. d'arôme de vanille liquide
22 g de miel
10 ml de vinaigre de cidre
1 cc. de curcuma en poudre
1 cc. de cannelle en poudre
9 g (1 sachet) de poudre à lever sans gluten

Optionnel

10 g de quinoa soufflé ou 20 g de cerneaux de noix

Préparation

Préchauffer le four à 180 degrés.

Dans le bol d'un robot ou dans un saladier, mélanger au fouet la compote de pommes* avec le lait végétal, l'arôme de vanille liquide, le miel et le vinaigre de cidre.

Incorporer ensuite la farine, la poudre d'amande et la poudre à lever. Mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène. Ajouter finalement les épices et mélanger à nouveau.

Découper les figues séchées en dés. Les incorporer délicatement à la pâte et mélanger doucement. Ajouter enfin les amandes effilées et - optionnel - le quinoa soufflé.

Répartir le contenu de la pâte dans un moule à muffins ou dans des ramequins individuels. Pour obtenir entre 7 à 8 muffins, j'ai réparti 70 à 80 grammes de pâte par ramequin.

Enfourner ensuite pour 25 minutes. Sortir du four, laisser tiédir et déguster au goûter ou au petit-déjeuner !



Remarque

* LA COMPOTE DE POMMES MAISON SE RÉALISE TRÈS FACILEMENT. POUR CETTE RECETTE, J'AI NETTOYÉ ET COUPÉ 6 POMMES EN PETITS MORCEAUX AVANT DE LES FAIRE CUIRE SUR FEU MOYEN À DOUX DANS UNE CASSEROLE - AVEC UN FOND D'EAU ET UNE PINCÉE DE CANNELLE - DURANT 30 MINUTES. J'AI ENSUITE PASSÉ LE CONTENU DE LA CASSEROLE AU MIXEUR PLONGEANT AFIN D'OBTENIR UNE COMPOTE DE POMMES PARFAITEMENT LISSE. INUTILE D'AJOUTER DU SUCRE !