



Muffins Choco Quinoa

12 MUFFINS - 15 MINUTES DE CUISSON

Ingrédients

- 2 tasses de quinoa cuit (environ une demi-tasse sèche donnera un peu plus de 2 tasses)
- 4 œufs
- 1/3 tasse de lait
- 1 cuillère à café de vanille
- 1/2 tasse d'huile de noix de coco, fondue (ou beurre)
- 1/3 tasse de compote de pommes non sucrée
- 1 tasse de sucre de coco, du sucre de canne ou du miel
- 1 tasse de cacao en poudre non sucré
- 1 1/2 cuillère à café de poudre à pâte
- 1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 1/2 cuillère à café de sel

Préparation

- Préchauffez votre four à 350 degrés F.
- Dans un grand bol ou un batteur sur socle (ou un mélangeur ou un robot culinaire), mettre tous les ingrédients et mélanger jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.
- Verser dans des moules à muffins à un peu plus de la moitié. Vaporisez votre moule à muffins d'huile ou tapissez-le de moules en silicone ou en aluminium pour éviter qu'ils ne collent.
- Cuire au four pendant 15-16 minutes jusqu'à ce que vous les pressiez et qu'ils reprennent. Le test du cure-dent ne fonctionne pas bien sur ceux-ci car un peu de miette adhèrera au cure-dent car ils sont si riches et humides.

SE CONSERVE SUPER BIEN AU CONGELATEUR