



MUFFINS GLOIRE DU MATIN

Portions **12**

Préparation **20 minutes**

Cuisson **25 minutes**

Particularités  

Ces muffins sont tellement moelleux, je n'en reviens toujours pas!

INGRÉDIENTS

Muffins

- 1 tasse (250 ml) de [farine sans gluten](#) ou farine régulière
- 3/4 tasse (180 ml) de poudre ou farine d'amandes
- 1/2 tasse (125 ml) de [flocons d'avoine à cuisson rapide, sans gluten](#)
- 1 1/2 c. à thé (7,5 ml) de cardamome moulue
- 1/2 c. à thé (2,5 ml) de muscade moulue
- 1 c. à soupe (15 ml) de poudre à pâte
- 1/2 c. à thé (2,5 ml) de sel
- 2 œufs
- 1/2 tasse (125 ml) de [«yogourt» de coco à la vanille](#)
- 1/3 tasse (80 ml) d'huile d'olive
- 1/3 tasse (80 ml) de beurre d'amandes crémeux
- 1/2 tasse (125 ml) de cassonade
- 1 1/2 tasse (375 ml) de carottes râpées finement
- 1/2 tasse (125 ml) d'ananas frais en mini dés

Garniture

- 1/2 tasse (125 ml) d'amandes au tamari hachées
- 1/2 tasse (125 ml) de [«yogourt» de coco à la vanille](#)
- 2/3 tasse (160 ml) d'ananas frais en mini dés
- Zeste de 1 orange bien lavée

PRÉPARATION

Muffins

- Préchauffer le four à 350°F et placer la grille au centre. Bien graisser les cavités d'un moule à muffins.
- Dans un bol, mélanger la farine, la poudre d'amandes, les flocons d'avoine, la cardamome, la muscade, la poudre à pâte et le sel. Réserver.
- Dans un autre bol, à l'aide du batteur électrique, fouetter les œufs, le «yogourt» de coco, le beurre d'amandes, l'huile d'olive et la cassonade.
- Incorporer les ingrédients secs, toujours au batteur électrique.
- Ajouter les carottes et les ananas et bien mélanger avec une spatule.
- Répartir le mélange dans le moule à muffins. Parsemer le dessus des muffins d'amandes.
- Cuire au four 25 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un muffin en ressorte propre.
- Garnir les muffins de «yogourt», d'ananas et de zeste d'orange. Quel bon déjeuner ensoleillé et nourrissant!

Le sirop d'érable, **une source d'énergie naturelle** que nous avons tous sous la main! La conversion du sucre traditionnel par l'érable peut se faire facilement. Suivez le guide juste [ici](#)! Carburer à l'érable fait toute une différence, faites-en l'expérience!

