



## 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

1. Préchauffer le four à 350°F et placer la grille au centre. Bien graisser les cavités d'un moule à muffins.
2. 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.
3. 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.
4. Incorporer les ingrédients secs, toujours au batteur électrique.
5. Ajouter les carottes et les ananas et bien mélanger avec une spatule.
6. Répartir le mélange dans le moule à muffins. Parsemer le dessus des muffins d'amandes.
7. Cuire au four 25 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un muffin en ressorte propre.
8. 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!

