

Petits muffins véganes sans gluten

0 sucre ajouté

2 g de fibres solubles, insolubles et prébiotiques
soit 10 % de la portion quotidienne de fibres

muffins à faible indice glycémique

2 petits muffins, d'environ 25 g chacun,
renferment 1 portion quotidienne
de légumes et fruit



Ingrédients

- 1 tasse (250 ml) de mélange de 5 poudres de légumes et fruit Inuliflora «mélange desserts»
- 1 tasse (250 ml) de farine de riz
- 1 c. à soupe (15 ml) de poudre à pâte
- ½ c. à thé (2,5 ml) de bicarbonate de soude
- 2 c. à soupe (30 ml) de farine ou fécule de tapioca
- 1 ½ tasse (375 ml) de jus de pomme
- ½ tasse (125 ml) d'huile végétale

Préparation

1. Graisser le moule, s'il n'est pas anti-adhésif, et préchauffer le four à 375 °F (190 °C).
2. Mélanger tous les ingrédients secs.
3. Ajouter le jus de pomme aux ingrédients secs. Bien brasser. Ajouter ensuite l'huile et bien mélanger.
4. À la cuillère ou au pochoir à douille, disposer la pâte dans le moule à mini muffins.
5. Cuire 40 minutes à 375 °F (190 °C). Prolonger la cuisson pour les gros muffins.

Nos poudres de légumes et de fruit, déshydratés crus, conservent aux aliments leurs propriétés nutritionnelles.

125 ml (environ 72 g) de légumes frais constituent une portion selon le Guide alimentaire canadien.

inuli flora
Ferme Robert Desmarais – inuliflora.ca

