

Délicieux muffins au chanvre



Ces délicieux muffins végétaliens à faible teneur en gras et riches en protéines vous plairont assurément! Muffins végétaliens à la farine de chanvre et aux petits fruits.

Ingrédients:

- 1 1/2 tasse de farine de blé non blanchie
- 1/4 tasse de farine de chanvre
- 1 1/2 c. à thé de poudre à pâte
- 1/2 c. à thé de sel de mer
- 1/3 tasse de compote de pommes non sucrée (remplace l'huile)
- 1/2 tasse de sucre de canne non raffiné (au goût)
- 1 c. à soupe de graines de chia préalablement gonflées dans de l'eau bouillante (remplace les œufs)
- 3/4 tasse de lait de chanvre à saveur originale (avec ou sans sucre)
- 1 c. à thé de vanille
- 2 tasses de petits fruits congelés (bleuets, mûres et framboises)
- Quelques pincées de graines de chanvre écalées pour décorer

Avant d'incorporer les graines de chia dans le mélange, il faut les faire gonfler dans un peu d'eau bouillante. Le chia devient gélatineux avec l'humidité et remplace les œufs en plus d'apporter de la valeur nutritive aux muffins. Utiliser la farine de chanvre avec parcimonie, car elle enrichit beaucoup le mélange et elle aura tendance à empêcher les muffins de monter. Si vous désirez augmenter le ratio de farine de chanvre, augmentez légèrement la quantité de lait de chanvre et de poudre à pâte. Mélanger tous les ingrédients dans un grand bol et disposer dans un moule à muffins préalablement graissé avec de l'huile de noix de coco (éviter d'utiliser les papiers à muffins, ces muffins ne contiennent pas de gras, ce qui fait coller le papier sur le muffin). Cuire au four à 350° F pendant 20 à 25 minutes. Donne 12 petits muffins.