

Caty

Muffins carottes, érable et noix

PORTIONS

12 muffins

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

CONGÉLATION

1 heure

TEMPS DE CUISSON

20 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 311; protéines 6 g; M.G. 9 g; glucides 53 g; fibres 2 g; fer 2 mg; calcium 187 mg; sodium 247 mg



Quand le temps manque, les déjeuners sur le pouce nous sauvent la vie! Faites le plein de ces muffins-déjeuners nourrissants qui se congèlent sans problème!

Ingrédients

- 1/2 contenant de fromage à la crème léger de 250 g
- 45 ml (3 c. à soupe) de sucre d'érable
- 375 ml (1 1/2 tasse) de farine
- 125 ml (1/2 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de cannelle
- 1,25 ml (1/4 de c. à thé) de muscade
- 15 ml (1 c. à soupe) de poudre à pâte
- 1,25 ml (1/4 de c. à thé) de sel
- 1 œuf
- 125 ml (1/2 tasse) de yogourt grec nature 0%
- 125 ml (1/2 tasse) de boisson aux amandes nature non sucrée
- 125 ml (1/2 tasse) de sirop d'érable
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 500 ml (2 tasses) de carottes râpées
- 80 ml (1/3 de tasse) de noix de Grenoble hachées

Pour le crumble:

- 125 ml (1/2 tasse) de noix de Grenoble hachées
- 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Étapes

- 1 Préchauffer le four à 180°C (350°F).
- 2 Couper le fromage à la crème en douze petits cubes.
- 3 Verser le sucre d'érable dans un bol. Rouler les cubes de fromage à la crème dans le sucre d'érable.
- 4 Déposer les cubes de fromage sur une plaque de cuisson et placer au congélateur de 1 à 2 heures. La congélation des cubes de fromage permettra à ceux-ci de rester bien au centre des muffins et de ne pas se mélanger à la pâte lors de la cuisson.
- 5 Dans un bol, mélanger la farine avec les flocons d'avoine, la cannelle, la muscade, la poudre à pâte et le sel.
- 6 Dans un autre bol, mélanger l'œuf avec le yogourt, la boisson aux amandes, le sirop d'érable et la vanille.
- 7 Incorporer graduellement les ingrédients secs aux ingrédients humides et remuer jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.
- 8 Ajouter les carottes râpées et les noix de Grenoble. Remuer.
- 9 Dans un troisième bol, mélanger les ingrédients du crumble.
- 10 Déposer des moules en papier dans les douze alvéoles d'un moule à muffins, puis y répartir la moitié de la pâte. Déposer un cube de fromage congelé au centre de chaque muffin. Couvrir avec le reste de la pâte.
- 11 Garnir les muffins de crumble.
- 12 Cuire au four de 20 à 25 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un muffin en ressorte propre.
- 13 Retirer du four et laisser tiédir sur une grille.