

Caty

Muffins style brioche à la cannelle

PORTIONS
12 muffins

TEMPS DE PRÉPARATION
25 minutes

TEMPS DE CUISSON
25 minutes

Information nutritionnelle

Par portion (1 muffin): calories 180; protéines 8 g; M.G. 8 g; glucides 19 g; fibres 1 g; fer 1 mg; calcium 81 mg; sodium 195 mg



Avec ces [muffins](#) style [brioche à la cannelle](#), il y a fort à parier que vous vous ferez remarquer à l'heure de la collation!

Ingrédients

- 375 ml (1 1/2 tasse) de farine tout usage
- 125 ml (1/2 tasse) de protéine de pois en poudre
- 45 ml (3 c. à soupe) de graines de chanvre décortiquées
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte
- 1,25 ml (1/4 de c. à thé) de sel
- 2 oeufs
- 180 ml (3/4 de tasse) de lait écrémé
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile de canola
- 80 ml (1/3 de tasse) de cassonade
- 60 ml (1/4 de tasse) de compote de pommes non sucrée
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle
- 80 ml (1/3 de tasse) de noix de Grenoble hachées

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Étapes

- 1 Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
- 2 Dans un bol, mélanger la farine avec la protéine de pois, les graines de chanvre, la poudre à pâte et le sel.
- 3 Dans un deuxième bol, fouetter les oeufs avec le lait, l'huile, la cassonade et la compote de pommes.
- 4 Incorporer les ingrédients secs aux ingrédients humides et remuer jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.
- 5 Dans un troisième bol, transvider 125 ml (1/2 tasse) de préparation. Ajouter la cannelle et remuer. Réserver.
- 6 Dans le reste de la préparation, ajouter les noix et remuer.
- 7 Déposer des moules en papier dans les douze alvéoles d'un moule à muffins. Répartir la préparation aux noix, puis celle à la cannelle. À l'aide d'un cure-dent, faire des spirales à la surface de la préparation à la cannelle.
- 8 Cuire au four de 25 à 30 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un muffin en ressorte propre. Retirer du four et laisser tiédir sur une grille.

