

zeste

Muffins camouflage choco-orange

par LINDA MONTPETIT

Quantité : **12 muffins** (2) [Évaluer cette recette](#)

Durée totale : **45 min**

Préparation **15 min**

Cuisson **30 min**



PUBLICITÉ

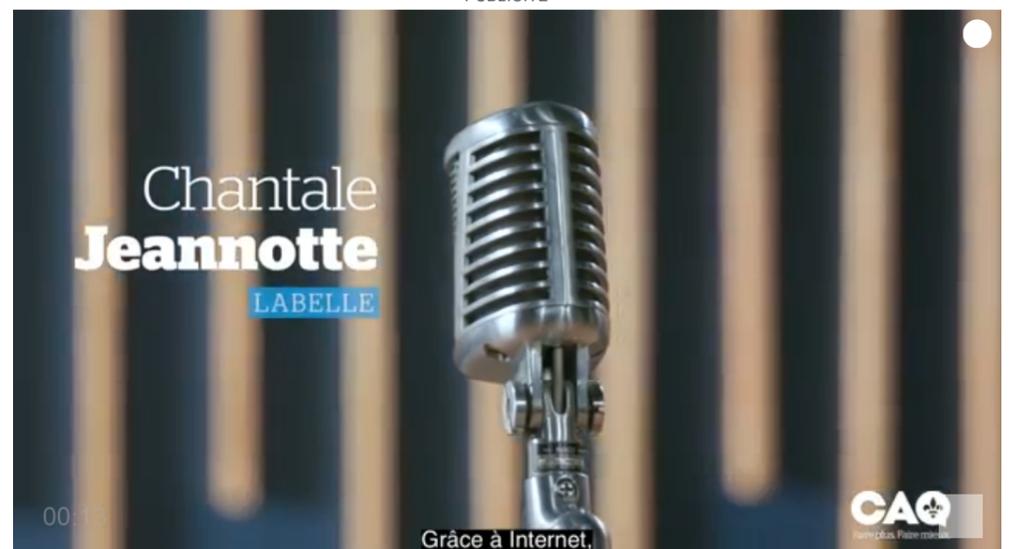
Ingrédients

- 100 g (1 tasse) de flocons d'avoine
- 130 g (1 tasse) de farine tout usage
- 75 g (2/3 tasse) de cacao en poudre
- 45 ml (3 c. à soupe) de poudre à pâte
- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de chia
- 3 ml (1/2 c. à thé) de sel
- 150 g (1 tasse) de dattes séchées
- 1 betterave moyenne, pelée et coupée en morceaux
- 35 g (1/4 tasse) de graines de citrouille
- 160 ml (5/8 tasse) de boisson de soya originale
- 65 ml (1/4 tasse) d'huile de canola
- 2 oranges

Bon à savoir !

Puisqu'il n'y a pas d'œufs, les graines de chia aident à lier les éléments en plus d'ajouter un élément nutritif tel les gras oméga-3.

PUBLICITÉ



Préparation

1. Préchauffer le four à 190°C (375°F).
2. Dans grand un bol, mélanger l'avoine, la farine, le cacao, la poudre à pâte, les graines de chia et le sel. Réserver.
3. Au robot culinaire, broyer les dattes, la betterave et les graines de citrouille. Ajouter la boisson de soya, l'huile et les graines et mélanger jusqu'à homogénéité.
4. Prélever le zeste des oranges et ajouter au mélange de betterave.
5. Peler les oranges à vif, couper en morceaux et les ajouter dans le mélange betterave.
6. Pulser pour hacher les oranges, sans les broyer complètement.
7. Avec une cuillère à mélanger, incorporer le mélange de betterave au mélange de farine.
8. Verser dans des moules à muffins garnis de moules en papier ou en silicone. Cuire au centre du four 30 à 35 minutes.

