

Muffins pistaches & framboises

Ingrédients : (pour 12 muffins – moule avec 6 cm de diamètre & 4 cm de hauteur)

Mélange sec

- 200 g de farine de blé T110
- 50 g de farine d'avoine
- 70 g de sucre de coco
- 1 pincée de sel gris
- 1 pincée de bicarbonate de soude
- 1 sachet de poudre à lever (j'ai utilisé celui de Natali qui est sans phosphate)
- 1/2 cac de vanille en poudre

Mélange humide

- 220 ml de lait de soja nature
- 70 g d'huile de coco liquide
- 3 cas de purée d'amandes blanches
- 3 cac de purée de pistaches
- 120 g de compote de pommes (non sucrée)

Framboises (ou autres fruits rouges)

- 150 g de framboises (fraîches ou surgelées)

Préparation :

1. Dans un grand récipient, versez tous les ingrédients du mélange sec, et mélangez-les.
2. Dans un 2e récipient, versez tous les ingrédients du mélange humide, et mélangez-les à l'aide d'un batteur électrique (ou un fouet).
3. Versez les ingrédients secs dans le récipient des ingrédients humides, et mélangez à la main. Il ne faut pas mélanger de trop : l'aspect rustique des muffins est en partie due au fait que la pâte a été peu mélangée.
4. Ajoutez les framboises.
Mélangez à nouveau un peu.
5. Disposez des caissettes dans votre moule à muffins.
6. Remplissez au 2/3 vos caissettes avec de la pâte (pas plus, car ils gonfleront à la cuisson).
7. Faites cuire au four préchauffé à 180°C pendant 20 min.
8. Démoulez de suite.

Astuce pour le démoulage : n'essayez pas de les démouler un à un, en les extrayant de leur moule (à la main ou avec l'aide d'une cuillère, fourchette ou autre).