



MINI MUFFINS À LA NOIX DE COCO ET À LA CITROUILLE

Ces mini muffins sont le complément idéal d'une assiette de fruits ou d'un déjeuner complet. Si vous en faites des muffins de taille normale, ils représentent une option parfaite pour un déjeuner continental.



TEMPS DE PRÉPARATION
20 minutes



TEMPS DE CUISSON
10 minutes



PORTIONS
48 mini muffins ou
24 petits muffins

DIRECTIONS

1. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C). Graisser ou chemiser deux plaques de 24 moules à mini muffins.
2. Dans un bol, mélanger la farine, le sucre, la poudre à pâte, la cannelle, la muscade, le gingembre et le sel.
3. Dans un très grand bol, mélanger au fouet la purée de citrouille, la boisson Silk, la compote de pommes et la vanille. Y ajouter $\frac{3}{4}$ tasse (175 ml) de noix de coco râpée et mélanger. Incorporer les ingrédients secs graduellement en remuant jusqu'à ce que la préparation soit bien mélangée. Répartir la pâte dans les moules préparés. Saupoudrer le dessus des muffins du $\frac{1}{4}$ tasse (60 ml) restant de noix de coco râpée.
4. Pour des mini muffins, cuire au centre du four pendant environ 10 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un muffin en ressorte propre. Prévoir 5 minutes de plus pour des muffins de taille ordinaire.

INGRÉDIENTS

2 tasses (500 ml) de farine tout usage
1 tasse (250 ml) de sucre granulé
4 c. à thé (20 ml) de poudre à pâte
2 c. à thé (10 ml) de cannelle moulue
1 c. à thé (5 ml) de muscade moulue
1 c. à thé (5 ml) de sel
 $\frac{1}{2}$ c. à thé (2 ml) de gingembre moulu
2 tasses (500 ml) de purée de citrouille
1 tasse (250 ml) de boisson à la noix de coco originale Silk
 $\frac{1}{2}$ tasse (125 ml) de compote de pommes non sucrée
2 c. à thé (10 ml) de vanille
1 tasse (250 ml) de noix de coco râpée, divisée

CONSEIL : Pour une saveur de noix de coco plus intense, faites griller la noix de coco râpée avant de l'ajouter à la pâte.

Par portion

(1 mini muffin / environ 30 g)

50	calories
1 g	de lipides
1 g	de gras saturés
0 g	de gras trans
11 g	de glucides
1 g	de fibres
6 g	de sucre
1 g	de protéines
0 mg	de cholestérol
80 mg	de sodium
75 mg	de potassium
30 mg	de calcium
0,5 mg	de fer



DANONE
SERVICE ALIMENTAIRE
CANADIEN

La diversité au service du mieux



danonefoodservice.ca/fr