MUFFINS AUX BAIES DE SUREAU SANS GLUTEN ET SANS LACTOSE X CUISINE SAUVAGE

Ingrédients pour 12 muffins

Ingrédient	Quantité
Baies de sureau noir	175 gr
citron	0.50 pc
fécule de maïs bio	75 gr
farine de riz bio	75 gr
sucre	150 gr
Poudre d'amandes	40 gr
levure chimique	2 c. à c.
huile de coco	100 gr
Oeufs	3 pcs
yaourt grec sans lactose	110 gr

Préparation

1.	Rincer puis égrainer les baies de sureau au dessus d'un plat. Trier et ne conserver que les baies bien noires.





4.	Faire fondre l'huile de coco. Pendant ce temps battre les oeufs.

0.	Laisser reposer 30 minutes au frigo. Pendant ce temps, répartir les baies de sureau dans les moules à muffins.
7.	Verser la pâte sur les baies de sureau.
8.	Cuire 20 minutes dans un four préchauffé à 180°C.
9.	Laisser tiédir et démouler. Ces muffins peuvent accompagner la crème brûlée au lait de coco et graine de berce.