

# MUFFINS AUX BAIES DE SUREAU SANS GLUTEN ET SANS LACTOSE



## Ingrédients pour 12 muffins

Ingrédient	Quantité
Baies de sureau noir	175 gr
citron	1/2 pc
féculé 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.

---

2. Prélever le zeste du demi citron puis le presser.

---

3. Dans un cul de poule, mélanger les farines, le sucre, la poudre d'amandes, la levure, le zeste de citron.

---

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

---

5. Ajouter dans le cul de poule l'huile de coco, les oeufs battus, le yaourt et le jus de citron.

<https://cuisinesauvage.org/recipe/muffins-aux-baies-de-sureau-sans-gluten-et-sans-lactose/>

---

---

6. 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 graines de berce.

---

---