

Muffins au sarrasin et de noix de pécan sans gluten

Ingrédients

- 1 tasse de farine de sarrasin
- 1/2 tasse de farine de riz brun
- 1/3 tasse de farine de légumineuse 'bean flour'
- 1/4 tasse de graines de lin moulues
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- 2 c. à thé de bicarbonate de sodium
- 1/2 c. à thé de sel de mer
- 1/4 tasse de beurre ou huile de noix de coco
- 1/3 tasse sucanat + 1/8 tasse de sirop d'érable
- 1 c. à thé de vanille
- 2 œufs
- 1 1/2 tasses de kéfir ou de yogourt
- 1/2 tasse de noix de pécan haché
- 1 tasse de bleuets (préférentiellement les sauvages)

Préparation

Mélanger les farines de fèves, de sarrasin et de riz ensemble et ajouter les graines de lins moulues, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel mer. Crémier le beurre, le sucanat et la vanille dans un bol séparé, puis ajouter les œufs. Ajouter le mélange de farine et mélanger. Ajouter le kéfir ou le yogourt et mélanger. Enfin, ajouter les noix de pécan et les bleuets et mélanger une dernière fois. Verser le mélange dans les moules à muffins qui ont été graissés à l'huile de noix de coco ou de beurre. Cuire au four à 325 degrés F pendant 30-40 minutes.

Option de produits laitiers frais: pour 1 1/2 tasses de kéfir ou le yogourt, le remplacer par: 1 tasse de lait de noix de coco léger et 1 1/2 c. à thé de vinaigre de cidre de pomme

Source: A Pastry Queen Goes Green by Lorene Sauro

