

# MUFFINS À LA CITROUILLE

Il ya quelque chose à propos de l'automne qui me fait envie de citrouille et les épices chaudes. Les citrouilles et les courges d'hiver ont plusieurs avantages pour la santé, y compris les avantages antioxydants et anti-inflammatoires, la régulation de la glycémie et la prévention des maladies cardio-vasculaires

## INGREDIENTS

- 2 ½ tasses de farine d'amandes moulues
- ¼ c. à thé de sel de mer
- ½ c. à table de bicarbonate de soude
- 1 c. à table de cannelle moulue
- ½ c. à table de muscade moulue
- ¼ c. à thé de gingembre moulu
- 1 pincée de clou de girofle moulu
- 2 c. à table d'huile de pépins de raisin ou d'huile de coco
- ½ tasse de nectar d'agave ou du sirop d'érable
- 2 gros œufs
- 1 tasse de citrouille fraîche cuite, bien emballé



## PRÉPARATION

1. Dans un grand bol, mélanger la farine d'amandes, le sel, le bicarbonate de soude, la cannelle, la muscade, le gingembre et le clou de girofle
2. Dans un Vitamix ou malaxeur à la main, mélanger le sirop d'agave, les œufs et la purée de citrouille
3. Incorporer les ingrédients humides en sec
4. Placer le papier dans un moule à muffins
5. Déposer le mélange dans les moules à papier. J'aime les garnir de graines de citrouille et quelques copeaux de chocolat noir.
6. Cuire au four à 350 ° pendant 30-35 minutes
7. Laisser refroidir pendant 2-3 heures

