



MUFFINS AUX COURGETTES

Ingrédients

Pour 24 muffins

3 oeufs
120g de compote de pommes
2 càs de sirop d'érable
1 càs de vinaigre de cidre de pomme
180g de courgettes râpées
170g de farine d'amande
60g de farine de tapioca
30g de farine de noix de coco
1 càc de bicarbonate de soude
1 càc de cannelle
½ càc de muscade
1 pincée de sel

Étapes

1. Préchauffer le four à 180°C, puis ajouter tous les ingrédients secs dans un bol et bien mélanger.
2. Dans un bol séparé, mélanger les œufs, la compote de pommes, le sirop d'érable et le vinaigre de cidre.
3. Pressez le torchon de courgettes râpées pour enlever l'excès d'eau. Ajoutez ensuite les courgettes râpées aux ingrédients humides et mélangez.
4. Versez les ingrédients humides dans les ingrédients secs et remuez jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés, puis répartissez uniformément la pâte entre les moules à muffins.
5. Cuire les muffins aux courgettes pendant 30 minutes.