



MUFFINS POMME-CANNELLE HARICOTS ROUGES

Ces muffins pomme-cannelle sont hyper protéinés et moelleux grâce à l'ajout de haricots rouges dans la pâte.

Ils sont un en-cas parfait pour les sportifs pour qui il est important de manger des protéines avant une séance d'entraînement.

Mais rassurez-vous, ces petits gâteaux n'ont pas du tout le goût de haricots rouges !

Recette et photographie © Les pépites de noisette

Très facile

Préparation : 15 min

Cuisson : 20 min

Ingrédients : Pour 12 muffins

- 1 boîte moyenne de Haricots rouges cuits (250 g poids net égoutté)
- 150 g de sucre roux
- 4 oeufs
- 50 g d'huile de coco
- 50 g de farine
- ½ cuillerée à café de cannelle
- ½ cuillerée à café de sel
- 1 cuillerée à café de levure chimique
- 1 grosse pomme (environ 120 g épluchée)
- 30 g de raisins secs
- 30 g de noix

Préparation :

1. Mixez les haricots rouges afin d'obtenir une purée lisse. Ajoutez de l'eau pour fluidifier la préparation si besoin.
2. Faites fondre l'huile de coco et fouettez-la avec le sucre jusqu'à l'obtention d'un mélange bien mousseux.
3. Ajoutez les oeufs un à un.
4. Incorporez à la purée de haricots rouges, la farine, la levure, le sel et la cannelle. Mélangez bien et ajoutez la pomme épluchée et râpée, les raisins secs et les noix grossièrement concassées.
5. Répartissez votre préparation dans des moules à muffins préalablement huilés.
6. Enfournez dans un four préchauffé à 180 °C et faites cuire 20 minutes. Vérifiez la cuisson avec la lame d'un couteau qui doit en ressortir sèche.
7. Dégustez tiède ou froid.