

## « Muffins granola et myrtilles »

Démonstration par Cristina Campana, La Table des N°9  
[www.latabledesn9.ch](http://www.latabledesn9.ch)

« Ces muffins aux myrtilles font de formidables goûters savoureux et colorés ! Ils sont un peu rustiques, simples, juste comme je les aime ! De plus, ils sont si tendres ! Un goûter sans gluten ni lactose qui ne sacrifie ni au moelleux ni au parfum... Je crois qu'ils vont faire des heureux ! » Cristina Campana

Pour 12 muffins :

### Ingrédients :

- 100g des «Granolas de Jenny»
- 50g de flocons d'avoine sans gluten
- 120 g de purée d'amande
- 2 petites bananes bien mûres
- 150 g de sucre de coco ou de sirop de dattes
- 75 ml de lait végétal d'amande
- 2 œufs
- 2 c à café de bicarbonate de soude
- 1 c à soupe de citron
- 1 c à café d'extrait de vanille
- 1 c à café de poudre magique (mélange de graines de lin, psyllium blanc et graines de chia , le tout mixé)
- 150 g de myrtilles surgelées



### Préparation : 5 min – Cuisson : 25 à 30 min

Commencez par préchauffer le four à 200°C.

Dans le bol du blender, versez 100 g de granola, les bananes, le sucre, la purée d'amande ou le beurre clarifié, les œufs, le lait végétal et mixez le tout pour obtenir une pâte lisse.

Versez la pâte dans un cul de poule et ajoutez les 50 g de flocons d'avoine et les myrtilles. Mélangez délicatement.

Garnissez les moules à muffins de caissettes en papier. Garnissez les caissettes aux 3/4.

Faites cuire à four chaud pendant 25 à 30 min, selon votre four.

Les muffins aux myrtilles se dégustent refroidis. Ils se conservent quelques jours dans une boîte hermétique.