



Muffins sans gluten, sans sucre raffiné, riche en fibres, et satiétogène.

Ingrédients pour 27 muffins :

250g de flocons d'avoine sans gluten*
65g de noix concassées
2 c. à s. de graines de chia*
2 c. à c. de poudre à lever sans gluten*
¼ c. à c. de bicarbonate de soude
2 œufs + 1 blanc
60ml de yaourt de chèvre
125 ml de jus de pomme
4 c. à s. d'huile de coco*
1 ½ c. à c. de cannelle moulue
½ c. à c. de vanille en poudre*
60 ml de miel châtaignier ou sauvage...*
2 pommes vertes
2 bananes bien mûres

**Disponible sur le shop nsb. Et si le gluten ne vous dérange pas, vous pouvez mettre de la poudre à lever classique.*

Préchauffer le four à 180 degrés. Dans un blender, mixer les flocons d'avoine pour obtenir la texture d'une farine.

Dans un grand bol, mélanger la farine d'avoine, les noix concassées, les graines de chia, la poudre à lever, le bicarbonate de soude.

Dans un second bol, battez les œufs avec le blanc supplémentaire. Ajouter le yaourt, et le jus de pomme. Réserver.

Dans une casserole, mélanger l'huile de coco, la cannelle, la vanille en poudre, et le miel. Faire légèrement chauffer pour obtenir une texture de sirop. Réserver.

Couper la pomme en morceaux, et écraser la banane avec l'aide d'une fourchette. Réserver.

Ajouter les parties liquides (œufs + huile) à la partie sèche (avoine). Mélanger à la cuillère en bois. Ajouter la banane et la pomme.

Dans un plat à muffin, ajouter des papiers de cuisson pour muffins, et remplir de préparation au ¾. Faire cuire environ 40 minutes selon votre four.



La cannelle et le miel sont des aliments nutritifs qui présentent de nombreux avantages pour la santé, et qui de surcroît sont délicieux ! En les combinant, nous multiplions leurs bienfaits : faire maigrir, augmenter les défenses immunitaires, faciliter la digestion, soigner les articulations, prévenir les maladies cardiovasculaires, traiter les insomnies et la fatigue ou stimuler la libido...

Les graines de chia sont un super aliment, car elles comptent de nombreux bienfaits et constituent une excellente source de fibres et de protéines. Rappelons que les protéines et les fibres sont essentielles pour calmer la faim. Mieux encore: lorsqu'elles sont ingérées, les graines de chia prennent du volume dans votre intestin, augmentant ainsi la sensation de satiété. Cette caractéristique pourrait ainsi vous aider grandement à limiter votre apport calorique.

Les flocons d'avoine ont un effet bénéfique sur notre santé : anti-cholestérol, satiétogène, anti-kilos et elle améliore même le transit avec leur richesse en fibres ! Par contre, privilégiez les flocons au son d'avoine, et accompagner la consommation des flocons d'avoine avec une grande quantité d'eau car elle éponge tous les liquides présents !

L'huile de coco - voir ma vidéo sur la chaîne Nutrition Santé Beauté sur YouTube pour découvrir les nombreux bienfaits de cette huile.