



Muffins aux pommes

Recette pour 18 gâteaux (moules ou caissettes de diamètre 50 mm ; hauteur 35mm).

1 Ingrédients : 350 g de farine complète (T 150) ; un sachet de levure ; 130 g de beurre ; 80 g de sucre blanc (ou 40 g de sucre coco, ou 45 g de sucre de bouleau) ; 30 g de miel d'acacia ; trois œufs ; 15 cl de lait ; 500 g de pommes ; trois cuillères à soupe de rhum.

2 Opérations :

- Mélanger la farine, la levure et le sucre, creuser un puits au milieu et réserver.
- Couper le beurre en morceaux et le faire fondre à feu doux, y ajouter le miel, mélanger, réserver.
- Fouetter les œufs avec le lait dans un saladier, puis ajouter le mélange beurre et miel.
- Incorporer cette préparation dans le puits, bien mélanger cette pâte et parfumer avec le rhum.
- Préchauffer le four à thermostat 6 ou 180 °C
- Éplucher les pommes, les tailler en petits dés, que vous incorporerez à la pâte.
- Beurrer les moules à muffins. (Si vous utilisez des caissettes de cuisson, inutile de beurrer).
- Remplir les moules au ¾.
- Cuire 25 minutes.

Correspondances entre sucre blanc et les autres sucres				
Pour 100g de Sucre Blanc	=	Sirop d'agave		75g
Pour 100g de Sucre Blanc	=	Sirop d'érable		50g
Pour 100g de Sucre Blanc	=	Sucre de coco		50g
Pour 100g de Sucre Blanc	=	Sucre de canne complet		50g
Pour 100g de Sucre Blanc	=	Xylitol de bouleau	Sans Cuisson	100g
Pour 100g de Sucre Blanc	=	Xylitol de bouleau	Avec Cuisson	60g