

**Muffins au thé matcha et au
granola (vegan)**

Muffins au thé matcha et au granola



Ingrédients pour 5 muffins :

- 100 ml de lait de soja ou d'amande

- 2 c. à soupe de graines de chia
- 100 g de lait de coco bien fluide (de préférence en briquette)
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre ou de jus de citron jaune
- 1/2 c. à café d'extrait d'amande amère
- 100 g de farine de blé T55
 - **OU** : 50 g de farine de riz complet + 20 g de farine de coco + 30 g de féculé de maïs ou de pomme de terre
- 60 g de sucre complet
- 5 g de poudre levante
- 1 pincée de sel
- 2 c. à soupe de thé matcha
- Un peu du granola au choix



Déroulement de la recette :

1. Mélanger dans un saladier le lait végétal avec les graines de chia non moulues. Laisser reposer une dizaine de minutes.
2. Incorporer le lait de coco, le vinaigre de cidre ou le

jus de citron ainsi que l'extrait d'amande amère. Bien mélanger la préparation au fouet.

3. Dans un second saladier, mélanger la ou les farine(s) en fonction de la version choisie (avec ou sans gluten) avec le sucre, la poudre levante, le sel et le thé matcha préalablement tamisé.
4. Verser la préparation liquide dans la préparation solide et mélanger rapidement. La pâte à muffins n'apprécie pas qu'on la touille trop longtemps !
5. Répartir la préparation dans des caissettes à muffins, caissettes que vous placerez ensuite dans vos moules à muffins. Mon conseil : optez pour des caissettes bien hautes, vos muffins auront ainsi davantage de place et pourront mieux gonfler.
6. Saupoudrer de granola au choix et intégrer ce dernier légèrement à la préparation à l'aide d'une fourchette.
7. Enfournier les muffins dans un four préchauffé, d'abord 5 minutes à 220° (th.7) puis 20 minutes à 180° (th.6).
8. Laisser refroidir complètement sur une grille avant de déguster.
9. Conserver les muffins enveloppés dans un linge propre ou congelez-les.



[themoneytizer id=13364-16]