



Mini-muffins

Pouf!

Pain d'épices

(Cannelle, gingembre et muscade)

Madame
Labriski

De succulentes bouchées
qui feront plaisir aux petits
et aux grands!



Cuisson: 20-25 minutes

Four: 350 °F

Quantité: 22 mini-muffins

Recette à réaliser
avec l'aide d'un adulte.

Ingrédients

Purée de dattes	150 g	½ tasse
Mélasse	150 g	½ tasse
Oeuf	50 g	1
Boisson végétale (ou lait)	60 g	¼ tasse
Poudre à pâte	15 ml	1 c. à soupe
Cannelle moulue	5 ml	1 c. à thé
Gingembre moulu	2,5 ml	½ c. à thé
Noix de muscade moulue	1,25 ml	¼ c. à thé
Graines de lin broyées	15 g	2 c. à soupe
Farine au choix (avoine, blé, sans gluten)	150 g	1¼ tasse

Garniture

Un peu de cannelle ou petit glaçage pour décorer.

COMMENT FAIRE ?

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
2. Mettre les caissettes de papier parchemin ou de silicone dans le moule à muffins sinon tout va coller.
3. Dans un bol, bien mélanger la purée de dattes, la mélasse, l'œuf, la boisson végétale (ou le lait), la poudre à pâte, la cannelle moulue, le gingembre moulu, la muscade moulue et les graines de lin broyées.
4. Incorporer la farine et bien mélanger.
5. Déposer la pâte dans les moules et, si désiré, décorer avec un peu de cannelle.
6. Faire cuire 20 à 25 minutes au four à 350°F.
7. Laisser refroidir et dessiner des visages avec du glaçage commercial. (Les enfants vont adorer!)
8. Le bonheur c'est un POUF! Pain d'épices. Miamski!



Pour 1 mini-muffin

Énergie 60 cal | Protéines 2 g | Glucides 13 g | Fibres 1 g | Matières grasses 1 g

