

Muffin aux panais

Ingrédients

Pour 6 à 7 pièces :

- 300g de panais
- 2 citrons non - traités
- 1 œufs
- 1 cuillère à soupe de miel (30g)
- 40g de graisse coco
- 40g de farine
- 20g d'amande moulue
- 4 cuillères à café de levure
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 cuillère à soupe de fleur d'oranger (facultatif)



Comment procéder ?

Préchauffer le four à 180°

- Eplucher les panais et les râpés finement
- Laver les citrons, prélever les zestes et les presser
- Battre l'œufs jusqu'à ce qu'il soit blanchi et mousseux
- Faire fondre la graisse de coco
- Ajouter le panais râpé, 3 cuillères à soupe de jus de citron, 1 cuillère à soupe de zeste, le miel, la cannelle, la graisse de coco, la farine, les amandes moulue et la levure
- Bien mélanger
- Mettre dans les moules, graisser ou dans des papiers sulfuriser
- Mettre cuire 45 minutes au four

Astuces :

- Ils restent bien moelleux au milieu
- Vous pouvez rajouter 1 cuillère à café de sirop d'érable sur le dessus à mi-cuisson pour plus de gourmandise

Mettez du pep's dans votre assiette ! 😊

