

Ah que j'aime cette période... le temps du chaussettes-canapé... le feu de cheminée, une tasse de café ou d'un excellent thé aux épices, l'odeur d'une douceur au four qui se prépare et pour ma part un bon bouquin! Voilà mes ingrédients préférés pour passer un bon hiver.

Aujourd'hui je vous propose un muffin vegan, bourré de super food !!

A commencer par le **sucre de coco** riche en vitamines B,C, en fer, magnésium, potassium et zinc et aussi un excellent antioxydant.

L'huile de coco avec sa vitamine E, acides gras saturés à chaîne moyenne, propriété



antioxydante et microbienne.

Les **baies de physalis** sont peu ou pas du tout utilisées en cuisine, peut-être en raison de leur prix ou juste car inhabituelles. En tout cas ces petites merveilles sont gorgées de vitamines : A, B1, B2, B6, B12, C, elles sont antimicrobiennes, dépuratives (reins et foie) et riche en calcium, et en phosphore.

La recette pour environ 20 muffins

Temps de préparation 30 mn + 20 mn de cuisson

Ingrédients :

- 60 gr huile de noix de coco
- 100 gr de sucre de coco
- 3. c à soupe de purée d'amande
- 1,5 dl d'eau minérale gazeuse
- 150 gr de farine (riz, sans gluten, ou un mélange de votre choix)
- 1.5 c à café de levure chimique
- 50 gr de baies physalis (peut être remplacé par des cranberries ou goji)
- 1 pincée de sel

- 1 pincée de vanille en poudre
- 50 gr de noix de grenoble moulues (pas trop finement)
- *Préparation :*

Dans un saladier mélangez jusqu'à ce que ça donne une masse homogène l'huile de coco et le sucre. Ajoutez ensuite la purée d'amande, l'eau gazeuse, la farine, la levure et les baies de votre choix. Finir avec le sel, la vanille et les noix moulues. Versez la pâte dans les moules.

Cuisson environ 20 minutes à 180° (four préchauffé)

Miami reste plus qu'à déguster ...ils sont divins je vous garantie !! Je me réjouis de vous lire et d'avoir vos retours.

A samedi prochain. Wendy G.