

# MUFFIN FRAMBOISE

Muffin framboise est préparé sans sucre ni matière grasse. Le goût sucré est obtenu à partir de raisins secs. Un gâteau ou en-cas qui permet de rassasier sans apport excessif en Calories. La framboise en bonne quantité rend ce muffin fruité et acidulé.

25 gr farine de coco  
25 gr farine de souchet  
25 gr fécule  
25 gr Farine de sarrasin  
80 gr raisins secs  
50 gr amandes

2 oeufs  
250 gr framboises  
6-10 framboises  
1 cac bicarbonate  
sel



🕒 10 minutes  
👨‍🍳 20 minutes  
🍴 6 muffins



**1.** Peser et rassembler les farines. On peut n'utiliser que de la farine de sarrasin et fécule pour l'alléger à hauteur de 50 % chacune. Ajouter aux farine : sel + 1/2 cuillère à café bicarbonate



**2.** Mixer les raisins secs et la poudre d'amandes ensemble jusqu'à obtenir un mélange homogène pâteux.



**3.** Faire fondre les brisures de framboise à la casserole. Ce mélange ne doit pas chauffer, juste décongeler et rendre son jus rose. En parallèle, mettre le four à préchauffer à 180°C.



**4.** Mélanger la préparation semi-liquide de framboise et le mix amandes-raisins.



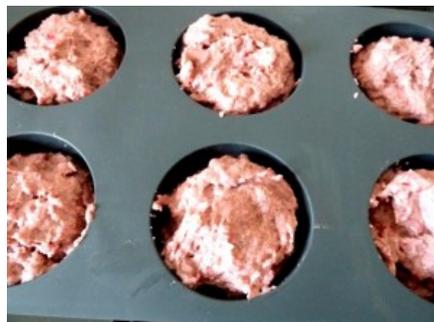
**5.** Ajouter 2 oeufs et mélanger à nouveau



**6.** Ajouter enfin, petit à petit, le mélange de farines, ainsi qu'une cuillère à café de vinaigre de cidre.



**7.** On obtient un mélange mousseux rose qui ne doit pas attendre de cuire.



**8.** Remplir les moules



**9.** Ajouter éventuellement une framboise entière par dessus avant d'enfourner à four chaud à 180°C pendant environ 20 à 25 minutes selon le calibrage du four.



**10.** Les muffins sont cuits quand on pique la lame d'un couteau et qu'elle ressort sèche.



**11.** Laisser un peu refroidir avant de consommer.



**12.** Ce muffin est très souple. On voit les alvéoles d'air à la coupe. Son goût légèrement acidulé et pas trop sucré.