

Mélangeur à pâte éclair

Muffins à la vanille

Mise en place et préparation: env. 35 min
Cuisson au four: env. 20 min
Pour une plaque à muffins de 12 cavités,
Ø env. 7 cm, garnies de caissettes en papier
ou graissées

200 g d'huile de tournesol
4 œufs
200 g de sucre
1 pincée de sel
2 c. c. de pâte de vanille
2 c. c. de jus de citron
160 g de farine
80 g de pistaches nature,
hachées finement
½ c. c. de poudre à lever

sucre glace pour le décor

1. Verser l'huile et tous les ingrédients, poudre à lever comprise, dans le mélangeur à pâte éclair. Poser le couvercle avec le mélangeur sur le gobelet et faire bouger la tige env. 1 min de haut en bas, jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Remplir les cavités préparées.

2. **Cuisson:** env. 20 min dans la moitié inférieure du four préchauffé à 180°C. Retirer, laisser tiédir un peu, démouler les muffins, laisser refroidir sur une grille. Poudrer de sucre glace.

Pièce: 327 kcal, lip 22 g, glu 27 g, pro 5 g

Pâte sans gluten

Crêpes sans gluten:

– Remplacer la farine par de la farine sans gluten (Schär).

Pancakes sans gluten:

– Remplacer le séré maigre par de l'eau.
– Remplacer la farine par de la farine sans gluten (Schär).
– Utiliser de la poudre à lever sans gluten (Dr. Oetker).

Muffins sans gluten:

– Remplacer la farine par de la farine sans gluten (Schär).
– Utiliser de la poudre à lever sans gluten (Dr. Oetker).



Pancakes coco

Mise en place et préparation: env. 40 min

250 g de lait de coco
1 œuf
100 g de séré maigre
4 c. s. de sucre brut gros
1 c. c. de poudre à lever
¼ de c. c. de sel
200 g de farine

huile pour la cuisson

1. Verser le lait de coco et tous les ingrédients, farine comprise, dans le mélangeur à pâte éclair. Poser le couvercle avec le mélangeur sur le gobelet et faire bouger la tige env. 1 min de haut en bas, jusqu'à obtention d'une pâte lisse.

2. Bien faire chauffer un peu d'huile dans une poêle antiadhésive. Verser autant de pâte dans la poêle de manière à obtenir un pancake Ø env. 10 cm, baisser le feu. Dès que le dessous est cuit et se détache du fond, retourner le pancake, terminer la cuisson, réserver au chaud. Procéder de même avec le reste de la pâte.

Portion: 399 kcal, lip 16 g, glu 51 g, pro 11 g

Crêpes

Mise en place et préparation: env. 40 min

350 g de lait
4 œufs
2 c. s. d'eau minérale gazeuse
½ c. c. de sel
200 g de farine

huile pour la cuisson

1. Verser le lait et tous les ingrédients, farine comprise, dans le mélangeur à pâte éclair. Poser le couvercle avec le mélangeur sur le gobelet et faire bouger la tige env. 1 min de haut en bas, jusqu'à obtention d'une pâte lisse.

2. Bien faire chauffer un peu d'huile dans une poêle antiadhésive. Recouvrir le fond de la poêle d'une fine couche de pâte, baisser le feu. Dès que le dessous est cuit et se détache du fond, retourner la crêpe, terminer la cuisson, réserver au chaud. Procéder de même avec le reste de la pâte.

Portion: 335 kcal, lip 12 g, glu 39 g, pro 15 g