



Muffins aux Pommes

Sans Gluten

Démonstration par Joan Germann

Auteure du livre « Petits pâtissiers sans gluten »

Ingrédients :

- Moules à muffins
- 2 œufs
- 120 gr de beurre
- 100 gr de sucre
- 1 c.c. de sucre vanillé
- 180 gr de mix de farine sans gluten
- 1 c.c. de poudre à lever
- 1 dl de lait
- 2 pommes



Préparation :

1. Sépare les jaunes et les blancs des œufs.
2. Fouette dans un grand saladier les jaunes d'œufs, le beurre, le sucre et le sucre vanillé.
3. Ajouter dans le saladier la farine et la poudre à lever et alternance avec le lait. Mélange, avec un batteur électrique ou un simple fouet, jusqu'à obtenir une pâte onctueuse, sans grumeaux.
4. Pèle et coupe les pommes en petits morceaux et ajoute-les à la pâte
5. Dans un bol, bats les blancs d'œufs en neige ferme avec un batteur électrique.
6. Ajoute délicatement les blancs en neige à la pâte à l'aide d'une spatule en caoutchouc.
7. Remplis les moules avec une cuillère.
8. Fais-les cuire 20 à 25 minutes au milieu du four préchauffé à 180°C. Les muffins doivent être gonflés et dorés.



Recette extraite du livre « Petits pâtissiers sans gluten »
de Joan Germann, Illustrations d'Elisa Morandi
Ed. Planète Santé – Médecine et Hygiène www.medhyg.ch
ISBN : 978-2-88941-027-9