Mini Muffin Avoine Figue & pécan

Une recette simple pour le petit déjeuner. Du réconfort à chaque bouchée. Alors on n’hésite plus.

Ingrédients (12 mini muffins) : 80g de flocon d’avoine – 17G de lait concentré non sucré demi-écrémé – 1 oeuf bio – 50g de sucre – 50g de beurre doux – 4g d’extrait de vanille liquide – 110g de farine de blé bio – 2g de levure chimique – 2g de cannelle – 4 figues moelleuses – 2g de sel – 12 noix de pécan.

Faites préchauffer votre four à 190°C.

****

Dans une jatte, faites votre mélange sec :

Mélangez la farine et la cannelle, le tout tamisé.

Ajoutez la levure et le sel. Réservez.

****

Dans une autre jatte, faites votre mélange liquide :

Faites gonfler l’avoine avec le lait concentré.

A côté, fouettez l’oeuf avec le sucre. Ajoutez ensuite la vanille.

Faites fondre votre beurre et laissez tiédir.

Tout mélanger avec l’avoine gonflé.

****

Coupez vos figues en petits dés.

Faites un puis dans votre mélange sec. Versez le mélange

humide. Et fouettez.

A mi-parcours, ajoutez les figues.

Répartissez des caissettes en papier dans votre plaque à muffins (12 alvéoles), et versez au 3/4 de la pâte à muffin. Ajoutez une noix de pécan sur chaque muffin.

Enfournez pendant 17min.

****

Sortez votre plaque, et laissez refroidir vos muffins sur une grille.