

Coupes d'avoine au beurre d'amande et aux pêches et myrtilles

ingrédients

- ½ tasse de beurre d'amande crémeux
- 2 cuillères à soupe d'huile de coco fondue et refroidie
- 2 œufs, à température ambiante
- ¼ tasse de sirop d'érable pur
- ¾ tasse de lait d'amande non sucré
- 1 cuillère à café de vanille
- 2 tasses de flocons d'avoine à l'ancienne
- 1 cuillères à café de levure chimique
- 1 c. à thé de cannelle
- ¼ de cuillère à café de sel

Mélanges:

- ¾ tasse de pêches en dés (1 pêche moyenne)
- ¾ tasse de myrtilles fraîches

Pour la garniture:

- 12 fines tranches de pêche (1 petite pêche)



Directions

1. Préchauffer le four à 350 °F. Garnir un moule à muffins de 12 tasses avec des moules à muffins et vaporiser d'aérosol de cuisson antiadhésif pour empêcher les tasses de flocons d'avoine de coller.
2. Dans un bol de taille moyenne, mélanger le beurre d'amande, l'huile de coco, les œufs, le sirop d'érable, le lait et la vanille jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
3. Incorporer ensuite les ingrédients secs: flocons d'avoine, levure chimique, cannelle et sel; bien mélanger. Incorporer les pêches en dés et les myrtilles à la pâte.
4. Répartir uniformément la pâte à l'avoine dans les moules à muffins. Déposer une tranche de pêche sur chaque muffin. Cuire au four pendant 25 à 30 minutes. Arroser de votre beurre de noix préféré avant de servir, si désiré. Pour 12 personnes.

Conservation : conserver ces coupes d'avoine au réfrigérateur dans un contenant hermétique jusqu'à 4 ou 5 jours.

Congélation : laissez-les refroidir complètement après la cuisson, puis placez-les dans un contenant hermétique ou un sac réutilisable et congelez-les jusqu'à 3 mois. Une fois prêts à être consommés, vous pouvez les passer au micro-ondes pendant 45 secondes à 1 minute jusqu'à ce qu'ils soient chauds.

*Veuillez noter que cette recette a été traduite avec un traducteur automatique. Nous nous excusons pour les éventuelles erreurs dans le texte. Nous apprécions votre patience alors que nous nous efforçons de fournir des services bilingues.