



## Délicieux muffins aux épinards

Envie de préparer des muffins aux épinards avec de boisson à base d'amandes non sucrée Alpro?

### Préparation

1. Faites revenir les épinards avec l'ail jusqu'à ce qu'ils se flétrissent. Égouttez et pressez pour éliminer tout surplus d'eau. Mélangez bien les épinards.
2. Préchauffez le four à 160 °C. Graissez un moule à muffins ou utilisez des moules en silicone.
3. Ensuite, battez les œufs avec la boisson à base d'amandes Alpro jusqu'à l'obtention d'un mélange mousseux. Ajoutez délicatement la farine et la poudre à lever. Mélangez les épinards avec les cubes de feta. Assaisonnez avec du poivre, un peu de sel et des herbes. Versez le mélange œufs et épinards dans les moules. Saupoudrez d'herbes et de poivre.
4. Faites cuire les muffins au four pendant 30 à 40 minutes. Vérifiez à l'aide d'un cure-dents (qui doit ressortir sec). Laissez au four pendant 10 minutes, porte fermée. Retirez les muffins aux épinards des moules et servez avec une salade de tomates. Un délice !



12 pièces



50min

### Ingrédients

- 200 ml de boisson à base d'amandes non sucrée Alpro
- 230 g de farine fermentante
- 1 c. à s. de poudre à lever
- 300 g d'épinards
- 1 gousse d'ail
- 3 œufs
- 60 g de feta, coupée en morceaux de 0,5 cm
- 1 c. à s. de mélange d'herbes
- Huile d'olive
- Poivre
- Sel
- Tomates

## À base de

Original

