

MOULE À BAGELS ET BEIGNES PORTIONS PARFAITES

ÉPICURE

BEIGNES GÂTEAU AU CHOCOLAT

🕒 TEMPS TOTAL :
30 MIN

🍷 DONNE :
6 BEIGNES

💰 COÛT PAR PORTION :
0,66 \$/CA / 0,56 \$/US

Huile végétale, pour badigeonner

½ tasse de **Mélange Bagels, crêpes et gaufres super simples*** ou de farine tout usage

2 c. à table de poudre de cacao

1 c. à thé de poudre à pâte

Une pincée de **Sel marin**, finement moulu

1 œuf

¼ tasse de lait, au choix

¼ tasse de sucre

3 c. à table de beurre ou d'huile de coco, fondue et refroidie

1 c. à thé d'extrait de vanille

**Si vous utilisez le Mélange Bagels, crêpes et gaufres Épicure, omettez la poudre à pâte et le sel.*

1. Préchauffer le four à 400 °F. Disposer le **Moule à bagels et beignes portions parfaites** sur une **Plaque de cuisson**. Badigeonner légèrement d'huile. Réserver.
2. Dans un bol, fouetter le mélange ou la farine avec le cacao. Si de la farine est utilisée, y ajouter la poudre à pâte et le sel.
3. Dans un grand bol, fouetter les œufs, puis ajouter le lait, le sucre, le beurre et la vanille. Ajouter les ingrédients secs, puis brasser pour combiner.
4. Transférer la pâte dans une douille; remplir les 6 cavités du moule. Cuire jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre en ressorte propre, soit environ 15 min.
5. Une fois le moule froid au toucher, le retourner sur la plaque de cuisson et presser légèrement pour démouler les beignes. Saupoudrer de sucre à glacer ou de cacao ou garnir de votre glaçage préféré.

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 150, Lipides 7 g (Saturés 4 g, Trans 0 g), Cholestérol 55 mg, Sodium 120 mg, Glucides 19 g (Fibres 1 g, Sucres 9 g), Protéines 3 g

GLAÇAGE BLANC FACILE :

Mélanger 3 c. à table de sirop d'érable et 1 c. à table d'extrait de vanille. Ajouter 1 tasse de sucre à glacer en mélangeant pour obtenir un glaçage épais. Pour prendre un virage vert, ajouter 1 c. à thé de Nutri-smoothie Super vert.

PERSONNALISEZ-LES!

ÉNERGIE

Remplacez 1 mesure de farine ou de Mélange Bagels, crêpes et gaufres par 1 mesure de Mélange de protéines au chocolat Énergie.

GLAÇAGE TRIPLE CHOCOLAT

Remplacez le cacao par du Nutri-smoothie Cacao et açai. Glacez de Sauce fudge au chocolat, puis saupoudrez de Nutri-complément Cacao croquant.

SUPER VERT

Remplacez le cacao par du Nutri-smoothie Super vert.

GARNITURES

Pliez 1 à 2 c. à table de Nutri-complément Cacao croquant ou Tornade fruitée dans la pâte, avant la cuisson.

VIVE LES ÉPICES!

Ajoutez 1 c. à thé de Cannelle à la pâte.

MOULE À BAGELS ET BEIGNES PORTIONS PARFAITES

ÉPICURE

BAGELS AU FOUR



TEMPS TOTAL :
45 MIN



DONNE :
6 BAGELS



COÛT PAR PORTION :
1,58 \$CA | 1,27 \$US

Huile végétale, pour badigeonner

1 ½ tasse de **Mélange Bagels, crêpes et gaufres super simples*** ou de farine tout usage

1 c. à thé de poudre à pâte

Une pincée de **Sel marin**, finement moulu

1 tasse de yogourt grec 2 %

1 œuf, légèrement battu, facultatif

6 c. à thé de **Nutri-complément Bagel plein goût**

**Si vous utilisez le Mélange Bagels, crêpes et gaufres Épicure, omettez la poudre à pâte et le sel.*

1. Préchauffer le four à 375 °F. Disposer le **Moule à bagels et beignes portions parfaites** sur une **Plaque de cuisson**. Badigeonner légèrement le moule d'huile. Réserver.
2. Disposer le mélange ou la farine dans un bol. Si de la farine est utilisée, y ajouter la poudre à pâte et le sel.
3. Creuser un puits au centre du mélange, puis ajouter le yogourt. À la fourchette, mélanger pour bien combiner. La pâte sera grumeleuse.
4. Pétrir la pâte dans le bol quelques fois, jusqu'à la formation d'une boule. La pâte sera légèrement collante. Couvrir et laisser reposer 10 min.
5. Transférer sur une surface farinée. Pétrir de 2 à 3 fois, puis aplatir légèrement. Ajouter de la farine au besoin si la pâte est collante. Couper en 6 morceaux. Abaisser en rouleaux d'une longueur d'environ 7 pouces.
6. Disposer les rouleaux dans le moule. Pincer les extrémités pour sceller. Badigeonner d'œuf, puis saupoudrer de Nutri-complément.
7. Cuire au four jusqu'à ce que les bagels soient gonflés et dorés, soit de 15 à 18 min. Laisser refroidir, puis démouler.

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (1 bagel) : Calories 160, Lipides 1,5 g (Saturés 0,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 5 mg, Sodium 320 mg, Glucides 32 g (Fibres 3 g, Sucres 4 g), Protéines 6 g.

PERSONNALISEZ-LES!

PUISSANCE VERTE

Remplacez 1 mesure de farine ou de Mélange Bagels, crêpes et gaufres par 1 mesure de Nutri-smoothie Super vert.

BAGEL EXTRA

Ajoutez ½ c. à thé chacun de Mélange à trempette 3 oignons, Aneth et citron et FCB au mélange de farine.

BAGEL NACHO AU FROMAGE

Ajoutez ⅓ tasse de fromage râpé et 1 c. à thé de Mélange à trempette Fromage nacho au mélange de farine.