



MUFFINS SAINS AUX FRUITS ROUGES ET FLOCONS D'AVOINE

Ces muffins sont moelleux, rassasiants et parfaits pour un petit-déjeuner sur le pouce ou une collation saine dans l'après-midi.

Ingrédients

Ingrédients secs :

- 150 g de farine de blé complet (ou farine d'épeautre)
- 80 g de flocons d'avoine fins
- 1,5 cuillère à café de levure chimique
- 0,5 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre (optionnel, mais ajoute une saveur douce)

Ingrédients humides :

- 2 œufs de taille moyenne
- 150 g de yaourt grec nature 0% (ou skyr)
- 80 g de compote de pommes sans sucre ajouté (remplace une partie du sucre et de la matière grasse)
- 60 ml de sirop d'érable ou de miel (une alternative saine au sucre raffiné)
- 30 ml d'huile de maïs
- 1 cuillère à café d'extract de vanille

Garniture :

- 200 g de fruits rouges mélangés (frais ou surgelés : framboises, myrtilles, fraises coupées en petits morceaux, etc.)



PREP TIME
15 MIN



COOK TIME
20-25 MIN



SERVINGS
18 MUFFINS

Instructions

- **Préchauffage** : Préchauffer le four à 180°C (Thermostat 6). Préparer un moule à 12 muffins en y plaçant des caissettes en papier ou en le graissant légèrement.
- **Mélanger les ingrédients secs** : Dans un grand saladier, mélanger la farine complète, les flocons d'avoine, la levure chimique, le bicarbonate de soude, le sel et la cannelle.
- **Mélanger les ingrédients humides** : Dans un autre saladier, fouetter les œufs. Ajouter ensuite le yaourt grec, la compote de pommes, le sirop d'érable, l'huile et l'extract de vanille. Bien mélanger jusqu'à obtenir une préparation homogène.
- **Combiner les deux préparations** : Verser le mélange humide dans le saladier des ingrédients secs. Mélanger délicatement avec une spatule, juste assez pour humidifier la farine. Il est très important de ne pas trop mélanger la pâte, sinon les muffins deviendront durs. Quelques grumeaux ne sont pas un problème.
- **Ajouter les fruits rouges** : Incorporer délicatement les fruits rouges à la pâte. Si des fruits surgelés sont utilisés, ne pas les décongeler avant de les ajouter, cela évitera qu'ils ne colorent toute la pâte.
- **Remplir les moules** : Répartir la pâte équitablement dans les 12 moules à muffins, en les remplissant aux trois quarts. Il est possible de saupoudrer quelques flocons d'avoine supplémentaires sur le dessus pour la décoration.
- **Cuisson** : Enfourner pour 20 à 25 minutes. Pour vérifier la cuisson, insérer la pointe d'un couteau ou un cure-dent au centre d'un muffin. S'il en ressort propre et sec, les muffins sont cuits.
- **Refroidissement** : Laisser les muffins tiédir dans le moule pendant quelques minutes avant de les transférer sur une grille pour les laisser refroidir complètement.

APPORTS NUTRITIONNELS POUR UNE PERSONNE



201,3 KCAL
6,4G DE PROTÉINES

