

Recette

MUFFINS À L'AVOINE ET AUX POMMES

Donne 12 muffins

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 20 minutes

INGRÉDIENTS

- 250 ml (1 tasse) De farine de blé entier
- 250 ml (1 tasse) De flocons d'avoine
- 125 ml (1/2 tasse) (non cuit) De germe de blé
- 15 ml (1 c. à table) De poudre à pâte
- 2 ml (1 c. à thé) De bicarbonate de soude
- 2 ml (1 c. à thé) De sel
- 1 Œuf
- 50 ml (1/4 tasse) D'huile
- 75 ml (1/3 tasse) De sirop d'érable
- 125 ml (1/2 tasse) De lait
- 250 ml (1 tasse) De purée de pommes

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200°C (400°F).
2. Dans un grand bol, mélanger la farine de blé entier, les flocons d'avoine, le germe de blé, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel.
3. Dans un autre bol, mélanger l'oeuf, l'huile, le sirop d'érable, le lait et la purée de pommes. Incorporer au mélange d'ingrédients secs en remuant juste assez pour humecter.
4. À l'aide d'une cuillère, verser la préparation dans un moule à muffins anti-adhésif ou tapissé de moules en papier.
5. Cuire au four pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que les muffins soient dorés et fermes au toucher.

**Retrouvez d'autres magnifiques recettes comme celle-ci
dans Plaisir à bien manger disponible à la boutique educatout.**