



Muffins aux carottes, ananas et raisins

Recette adaptée par les Nutris du CEDEQ, Camp Jeunesse 2009

Rendement : 12 muffins

INGRÉDIENTS

- 3/4 tasse de farine de blé entier
- 3/4 tasse de farine tout-usage
- 1/2 tasse de poudre de lait
- 2 c. thé de poudre à pâte
- 1 c. thé de cannelle
- 1/2 c. à thé de clou de girofle
- 1 c. thé de muscade
- 1/2 c. à thé de sel
- 3/4 tasse de raisins secs
- 1 1/2 tasse de carottes râpées
- 3/4 tasse d'ananas broyés
- 2 œufs
- 1 tasse de Splenda
- 1/4 tasse d'huile de canola

MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 350 °F.
2. Dans un bol, battre l'œuf, ajouter l'huile.
3. Dans un autre bol mélanger la farine, le Splenda, la poudre à pâte, la poudre de lait, les épices et le sel. Ajouter aux ingrédients liquides et mélanger pour bien humecter les ingrédients, éviter de trop mélanger.
4. Ajouter les ananas, les raisins et les carottes et mélanger légèrement.
5. Verser la préparation dans des moules à muffins antiadhésifs. Cuire au four 30 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent en ressorte propre.

VALEUR NUTRITIVE :

Énergie 198 Kcal

Protéines 4,5 g

Matières grasses 11 g

Glucides 20 g

Fibres 2 g