



Muffins canneberges et citron

Recette adaptée par les Nutris du CEDEQ, Camp Jeunesse 2011

Rendement : 12 muffins

Par portion : 23g de glucides, 4,5g de protéines

INGRÉDIENTS

- 1/2 tasse de farine de blé entier
- 1/2 tasse de farine tout-usage
- 1/2 tasse de flocons d'avoine
- 1 Tasse de Splenda
- 1 c. à table de poudre à pâte
- 1/2 c. à thé de sel
- 1 c. à thé de cannelle
- 1/2 tasse de yogourt nature
- 1 c. à table de zeste de citron
- 1/4 tasse de jus de citron
- 1/4 tasse d'huile de canola
- 1 œuf
- 1 c. à thé de vanille
- 1/2 tasse de canneberges surgelées

MÉTHODE

1. Préchauffer le four À 400°F.
2. Graisser légèrement les moules à muffins.
3. Mélanger les ingrédients secs ensemble dans un bol.
4. Mélanger le yogourt, le zeste de citron, le jus de citron, l'huile, l'œuf et la vanille ensemble.
5. Mélanger les ingrédients secs et humides ensemble en veillant à ne pas trop brasser.
6. Garnir les moules à muffins et cuire 25 minutes.