



Muffins aux bleuets sans gluten

Recette modifiée par les Nutris du CEDEQ, Camp Jeunesse 2011

Rendement : 12 biscuits

Par portion : 27g de glucides, 2,8g de protéines

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de farine de maïs
- 2/3 tasse de farine de riz
- 2 c. à table de farine de sarrasin
- 1/2 tasse de sucre
- 1 c. à thé de bicarbonate de soude
- 1/2 c. à thé de sel
- 1/4 tasse d'huile de canola
- 1/2 tasse de compote de pommes
- 2 œufs
- 3/4 tasse de lait
- 1 tasse de bleuets frais ou surgelés

MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 400°F.
2. Mélanger les farines avec le sucre, le bicarbonate et le sel.
3. Dans un autre bol, mélanger l'huile, la compote, les œufs et le lait.
4. Incorporer les ingrédients liquides aux ingrédients secs. Ajouter les bleuets et mélanger délicatement.
5. Répartir le mélange dans 12 moules à muffins et cuire au four environ 25 minutes.