



Muffins shokozuki

Recette adaptée par les Nutris du CEDEQ, Camp Jeunesse 2011

Rendement : 12 portions

Par portion : 24g de glucides, 2g de protéines

INGRÉDIENTS

2 Tasses de farine de blé entier
3/4 tasse de Splenda
1/2 tasse de cacao
1 c. à thé de cannelle
1/2 c. à thé de poudre à pâte
1/2 c. à thé bicarbonate de soude
1 Tasse de lait
1/4 tasse) d'huile de canola
2 œufs battus
1 c. à thé de vanille
1/2 c. à thé de vinaigre
2 tasses courgettes râpées

MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 375°F.
2. Mélanger le lait et le vinaigre. Laisser reposer.
3. Mélanger les ingrédients secs dans un bol.
4. Mélanger les ingrédients humides dans un bol à part.
5. Verser les ingrédients humides sur les ingrédients secs.
6. Mélanger en prenant soin de ne pas trop brasser.
7. Cuire pendant 25 minutes.