

GRUAU CUIT AU FOUR AUX BLEUETS



Portions 12

4 tasses de flocons d'avoine à cuisson rapide
1 c. à thé de poudre à pâte
1/2 c. à thé de cannelle
2 pincées de sel
2 œufs
2 tasses de boisson de soya nature
1 c. à thé d'extrait de vanille
1/2 tasse de sirop d'érable
1/3 de tasse d'amandes tranchées
1/3 de tasse de noix de Grenoble hachées
1 tasse de bleuets surgelés

-Préchauffer le four à 375 °F.

-Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine avec la poudre à pâte, la cannelle et le sel.

-Dans un autre bol, fouetter les œufs avec la boisson de soya, la vanille et le sirop d'érable. Incorporer graduellement les ingrédients secs et remuer jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.

-Ajouter les amandes, les noix et les bleuets. Remuer.

-Beurrer les douze alvéoles d'un moule à muffins antiadhésif, puis y répartir la préparation.

-Cuire au four de 28 à 35 minutes.

Publié par **Le coin recettes de Jos**