

Muffins aux bleuets et à l'avoine

Préparation: 10 minutes

Cuisson: 25 à 30 minutes (moi 20 minutes environ)

Calories par portion: 285 (mais les miens surement moins car j'ai omis le sucre pour du splenda)

Portions: 12 muffins

~Ingrédients

2 tasses (500 ml) de farine de blé entier

1 tasse (250 ml) de flocons d'avoine

1 tasse (250 ml) de sucre (moi splenda)

1 c. à thé (5 ml) de bicarbonate de soude

1 c. à thé (5 ml) de levure chimique (poudre à pâte)

1 c. à thé (5 ml) de sel (moi 1/4 c. à thé)

1 1/2 tasse (375 ml) de lait de soya nature non sucré (moi lait d'amande)

1 gros oeuf

1/2 tasse (125 ml) d'huile végétale

1 c. à thé (5 ml) d'extrait de vanille (moi essence pur d'amande)

1 c. à thé (5 ml) de vinaigre de cidre

1 tasse (250 ml) de bleuets frais ou surgelés (moi 1 1/2 de bleuets frais)

~Préparation

1)Placez la grille au centre du four. Préchauffez le four à 350 °F. (180 C°).

2)Dans un bol, mélangez la farine, l'avoine, le sucre, le bicarbonate de soude, la levure et le sel. Réservez.

3)Dans un autre bol, mélangez le lait de soya, l'oeuf, l'huile, la vanille et le vinaigre de cidre. Ajoutez les ingrédients secs à la préparation humide et mélangez juste assez pour humecter. Ajoutez les bleuets et mélangez délicatement.

4)Répartissez la pâte dans le moule à muffins. Faites cuire au four de 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre. Laissez refroidir quelques minutes.

source: Maigrir La méthode sos santé ça marche! transcrit et modifié par ~Lexibule~

~Note: Comme c'est une recette très santé, il y a très peu de gras donc ça donne un muffin avec une texture un peu moins moelleuse qu'un muffin ordinaire. Ils sont meilleurs mangés chauds. Mon petit truc est de les emballer individuellement dans du papier saran wrap un coup bien refroidie et les congeler. Lorsque vient le moment de les manger, vous les déballez et les

faites cuire quelques secondes au micro-ondes. Ils auront une texture plus moelleuse. Très bons et surtout pas très culpabilisant d'en manger deux hihi!! ;)

~Aussi: J'ai fait quelques modifications que je mettrai entre parenthèses.

<http://lesmillesetundelicedelexibule.blogspot.ca/> Les mille et un délices de Lexibule