MUFFINS AUX BLEUETS (3)

Ingrédients : pour 17 muffins environ

- 1 1/3 tasse (187 g) de farine de blé entier
- 1 tasse (140 g) de farine tout usage
- 1/3 tasse (33 g) de flocons d'avoine
- 1 2/3 tasse (400 ml) de de babeurre
- 2 œufs
- 1/3 tasse tasse (66 g) de sucre
- 1 ½ c. à thé (7.5 ml) de poudre à pâte (levure chimique)
- 1 c. à thé (5 ml) de bicarbonate de soude
- 1/3 tasse (80 ml) de compote de pommes non sucrée
- ¼ tasse (60 ml) d'huile de canola ou autre huile au goût neutre
- 1 pincée de sel
- 2 tasses (240 g) de bleuets frais ou surgelés
- Le jus de ½ citron
- Le zeste de 1 citron

Préparation

1. Préchauffer le four à 400°F. (200 °C).
2. Dans un bol, mélanger le sucre, le babeurre, la compote de pomme, l'huile, le jus et le zeste de citron, et les œufs.
3. Dans un autre bol, mélanger tous les ingrédients secs (sauf les bleuets) et ajouter au mélange liquide. Mélanger jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
4. Ajouter les bleuets et mélanger délicatement.
5. Huiler les cavités de deux moules à muffins ou utiliser des caissettes en papier pour au moins 17 muffins, tout dépendant de la quantité utilisée de mélange pour chacun des muffins.
6. Cuire de 20-22 minutes au four jusqu'à ce que les muffins soient bien dorés et qu'un cure-dent piqué dans un muffin en ressorte propre.
7. Laisser reposer quelques minutes et démouler. Faire refroidir sur une grille.

Source : déclinaison MAIGRIR SANS FAIM.NET

http://maigrirsansfaim.net/pain-aux-bleuets-citron-et-son-cremeux/

« La fille de l'anse aux coques », Maripel, le vendredi 17 novembre 2023

https://lafilledelanseauxcoques.blogspot.com/2023/11/muffins-aux-bleuets-3.html