

Muffins vitalité



Pain et viennoiseries

Facile

Pour : 24 personnes

Préparation : 30 mn

Cuisson : 25 mn

Faisant des recherches sur les types de farine, j'ai appris à faire des muffins pour le petit déjeuner, plein de vitalité !

Ingrédients

- 100 g de flocons d'avoine "bio"
- 2 belles pommes
- 200 g de farine de blé type 150
- 1 sachet de levure chimique
- 160 g de sucre roux
- 4 œufs
- 20 cl d'huile d'olive ou de colza

Préparation

- 1 Mélanger dans votre bol les flocons d'avoine, la farine, le sucre et la levure;
- 2 Former un puits et verser les œufs ainsi que l'huile.
- 3 Mélanger le tout au fouet ou comme moi dans mon pétrin, pour avoir un beau mélange homogène.
- 4 Peler et raper les pommes sur une râpe à "gros trous", ajouter à la préparation et mélanger bien.
- 5 Verser dans les moules à muffins, enfourner pour 25 mn dans un four préchauffé à 180 °.
- 6 Laisser refroidir avant de démouler.
- 7 Ces muffins sont riches en fibre grâce aux flocons d'avoine et à la pomme, mais également riches en oméga-3 puisque le beurre est remplacé par de l'huile, "Idéal pour le petit déjeuner".

Proposé par



clomazu

Je suis une nordiste, nous habitons un petit coin de la Dordogne, (7 à 8 maisons habitées) où avec mon mari on s'est retiré, étant à la retraite tous les deux, mais du fait de nos emplois (l'armée) nous sommes des déracinés aussi bien géographique que familiale!!

J'adore faire la cuisine, les conserves, les confitures

Vous pouvez vous rendre sur "**chez claudine**" où j'essaie de donner un peu de temps pour vous tous

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

