

Muffins au son et aux petits fruits

Ingrédients

- 1 1/2 tasse de céréales de son de blé riche en fibres
- 1 tasse de lait
- 1/4 tasse de margarine
- 1/2 tasse de miel liquide
- 1 tasse de bleuets frais ou congelés
- 1/2 tasse de canneberges ou framboises fraîches ou congelées
- 1 oeuf ou 2 blancs d'oeufs, battus
- 3/4 tasse de farine tout usage
- 1/2 tasse de farine de blé entier
- 2 c. à thé de poudre à pâte
- 1/2 c. à thé de bicarbonate de soude

Préparation

1. Préchauffer le four à 400 F (200 C).
2. Graisser un moule de 12 muffins avec un enduit antiadhésif pour cuisson; réserver.
3. Dans un grand bol, tremper les céréales dans le lait pendant 5 minutes.
4. Ajouter en remuant la margarine, le miel, les petits fruits et l'oeuf.
5. Dans un autre grand bol, mélanger les autres ingrédients secs.
6. Avec une spatule en caoutchouc, incorporer le mélange de farine dans le mélange de son et de petits fruits, en remuant suffisamment pour humecter.
7. Remplir uniformément le mélange dans les moules à muffins.
8. Cuire au four pendant 20 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre en ressorte propre. Donne 12 muffins.

Source: hotmama