

MUFFINS AU SON, AUX CANNEBERGES ET AUX POMMES



INGRÉDIENTS

- 1 ½ tasse ou 375 ml Céréales All-Bran Original*
- 1 tasse ou 250 ml lait (1 %)
- 1 tasse ou 250 ml farine tout usage
- ½ tasse ou 125 ml cassonade, légèrement tassée
- 4 c. à thé ou 20 ml poudre à pâte
- 1 c. à thé ou 5 ml cannelle moulue
- ½ c. à thé ou 2 ml de chacun: muscade moulue et sel
- 2 oeufs
- ¼ tasse ou 50 ml huile de canola
- ¾ tasse ou 175 ml canneberges congelées (non décongelées), hachées
- ¾ tasse ou 175 ml pomme McIntosh en dés (non pelée - dés de 1/4 po / 6 mm)

PRÉPARATION

1. Dans un bol moyen, mélanger les céréales et le lait. Laisser reposer 2 minutes ou jusqu'à ce que les céréales ramollissent.
2. Dans un grand bol, mélanger la farine, le sucre, la poudre à pâte, la cannelle, la

muscade et le sel. Réserver.

3. Ajouter les oeufs et l'huile au mélange de céréales; bien mélanger. Ajouter le mélange liquide aux ingrédients secs, en remuant juste assez pour les incorporer. Incorporer les canneberges et les pommes. Répartir la pâte dans 12 moules à muffins (2 ½ po / 6,5 cm) antiadhésifs, légèrement vaporisés d'un enduit végétal.

4. Cuire à 400 °F (200 °C) 20 minutes ou jusqu'à ce que les muffins soient fermes au toucher.

Conseil: Nous aimons le fait que le goût sucré des pommes McIntosh équilibre le goût acidulé des canneberges dans ces muffins. Si vous préférez une combinaison qui ressemble plus à celle d'une tarte, choisissez une variété de pomme comme la Empire ou la Spy.

Information nutritionnelle: PAR MUFFIN :

160 calories

4 g de protéines

26 g de glucides

6 g de lipides

4 g de fibres alimentaires