



These recipes and content have been inspired by several healthy cook bloggers. Myself, friends, and clients tried them and loved them all. I hope you do too.

9- Muffins mûres et avoine.



- 1 2/3 tasses d'avoine à cuisson rapide
 - 3 oz de farine tout usage (environs 2/3 tasse)
 - 2.33 oz farine au blé entier (environs 1/2 tasse)
 - 3/4 tasse cassonade bien tassée
 - 2 cuillères à café de cannelle moulue
 - 1 cuillère à café de levure chimique
-



These recipes and content have been inspired by several healthy cook bloggers. Myself, friends, and clients tried them and loved them all. I hope you do too.

- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude
 - 1 ½ tasses de babeurre faible en gras
 - ¼ tasse d'huile de canola
 - 2 cuillères à café de zeste de citron râpé
 - 2 œufs de calibre large
 - 2 tasses de bleuets congelés
 - 2 cuillères à soupe de farine tout usage
 - Spray à cuisson
 - 2 cuillères à soupe de sucre granulées
-

Instructions

Étape 1

Préchauffer le four à 400°.

Étape 2

Placer l'avoine dans un robot culinaire et faire fonctionner jusqu'à ce que l'avoine ressemble à de la farine grossière. Placer dans un large bol.



These recipes and content have been inspired by several healthy cook bloggers. Myself, friends, and clients tried them and loved them all. I hope you do too.

Étape 3

Mesurer la farine à l'aide de tasses sèches, égaliser au couteau. Ajouter la farine et les 5 ingrédients suivants jusqu'à l'avoine dans un bol ; bien mélanger à l'aide d'un fouet. Faire un trou au centre du mélange.

Étape 4

Mélanger le babeurre et les 3 ingrédients suivants dans un petit bol ; bien mélanger à l'aide d'un fouet. Ajouter au mélange à farine et mélanger jusqu'à ce que le mélange devienne humide.

Étape 5

Ajouter les bleuets avec 2 cuillère à soupe de farine, et incorporer délicatement dans la pâte. Ajouter le mélange dans 16 moules à muffin enduits de spray à cuisson ; saupoudrer 2 cuillère à soupe de sucre granulé de manière homogène. Cuire à 400° pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que les muffins deviennent mous au toucher. Retirer immédiatement des moules et placer sur une grille métallique. Servir chaud ou à température ambiante.