



MUFFINS

son avoine, lin et bleuets

De: Joyous Health

Temps de cuisson : 20 minutes

Instructions

- 1:**
Préchauffer le four à 350°F.
- 2:**
Dans un grand bol, combiner les ingrédients secs : son d'avoine, poudre d'amande, graines de lin moulues, cannelle et bicarbonate de soude.
- 3:**
Dans un autre bol, combiner les ingrédients humides : œufs, sirop d'érable, huile de coco, lait végétal (amande ou coco) et les bleuets. (Assurez-vous que les bleuets sont décongelés).
- 4:**
Incorporer les ingrédients secs au mélange humide.
Mélanger suffisamment, sans trop brasser.
- 5:**
Répartir dans des moules à mini-muffins (beurrés ou dans des moules de papier ou silicone). Cuire au four pendant 20 à 25 minutes, soit jusqu'à ce qu'un couteau inséré en ressorte propre.

Ingrédients

- 1 tasse**
Son d'avoine
- 3/4 tasse**
Poudre d'amande
- 1/4 tasse**
Graines de lin moulues
- 1 cuillère à thé**
Cannelle moulu
- 1 cuillère à thé**
Bicarbonate de soude
- 2**
Œufs battus
- 1/3 tasse**
Sirop d'érable
- 2 cuillères à table**
Huile de coco
- 1/2 tasse**
Lait d'amande ou coco
- 1 tasse**
Bleuets frais ou surgelés