



Muffins OLO

Source de fibres



Ingrédients

1 ½ tasse	Flocons d'avoine	375 ml
½ tasse	Farine tout usage	125 ml
½ tasse	Farine de blé entier	125 ml
1 c. à thé	Poudre à pâte	5 ml
½ c. à thé	Bicarbonate de soude	2,5 ml
¼ c. à thé	Sel	1 ml
¼ tasse	Huile végétale	60 ml
1	Œuf	1
1 tasse	Lait	250 ml
½ tasse	Sucre	125 ml
1 tasse	Fruits au choix – voir les variantes	250 ml



Préparation

1. Préchauffer le four à 350°F (175C°).
Huiler un moule à muffins ou y placer des moules en papier.
2. Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine, les farines, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel.
3. Dans un grand bol, mélanger l'huile, l'œuf, le lait et le sucre.
Ajouter les fruits choisis et brasser.
4. Ajouter le mélange de farine au mélange liquide et brasser délicatement.
5. À l'aide d'une cuillère, remplir le moule à muffins.
6. Cuire au four 30 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent piqué au centre des muffins en ressorte propre.



Variantes

Ajouter la variante choisie à l'étape 3

1. 1 tasse (250 ml) de fruits surgelés (ex : bleuets, framboises, fraises, mûres, etc.)
2. 1 banane écrasée + 1/3 tasse de pépites de chocolat
3. 1 pomme moyenne pelée et coupée en dés
4. 1 tasse (250 ml) de purée de courge + ½ c. à thé (2,5 ml) de muscade + ½ c. à thé (2,5 ml) de cannelle
5. 1 poire moyenne coupée en dés + 1/3 tasse (80 ml) de canneberges séchées hachées
6. 1 tasse (250 ml) de carottes râpées + ¼ tasse (60 ml) de raisins secs + ½ c. à thé (2,5 ml) de cannelle



Adaptée de : fondationolo.ca