THE J.M. SMUCKER Co

Muffins au tourbillon de bleuets

Prep Time	Cook Time	Serves	Difficulty
10 mins	17 mins	12	N/A

Ingredients

- 2/3 tasse (150 mL) de lait écrémé
- 1/3 tasse (75 mL) de compote de pommes non sucrée
- 2 c. à thé (10 mL) de zeste de citron
- 1/3 tasse (75 mL) de beurre, fondu
- 1/3 tasse (75 mL) de cassonade réduite en calories
- 2 c. à thé (10 mL) d'extrait de vanille
- 1 tasse (250 mL) de farine tout usage **Robin Hood®**
- 3/4 tasse (175 mL) de farine combinée **Nutri^{MC} Robin Hood®**
- 1/4 tasse (50 mL) de gruau **Robin Hood®**
- 1 c. à table (15 mL) de graines de lin, concassées
- 2 c. à thé (10 mL) de poudre à pâte
- 3/4 c. à thé (4 mL) de sel
- 1 tasse (250 mL) de tartinade de fruits **Double Fruit®** Légère aux bleuets

  Double Fruit® tartinade de bleuets Légère
- 2 c. à table (30 mL) de cassonade réduite en calories, pour garnir

Directions

Step 1:

Préchauffer le four à 400 °F (205 °C). Vaporiser un moule de 12 muffins d'aérosol de cuisson végétal.

Step 2:

Combiner les 6 premiers ingrédients dans un grand bol. Incorporer le reste des ingrédients secs. Ajouter la tartinade en faisant des tourbillons. Verser la pâte dans le moule préparé et garnir de cassonade réduite en calories. Faire cuire au four de 17 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le dessus reprenne sa forme après une légère pression du doigt.

Vous n'avez pas de cassonade réduite en calories? Utilisez une quantité équivalente d'édulcorant sans calories, mais assurez-vous qu'il puisse être exposé à la chaleur. Une quantité équivalente de sucre peut remplacer l'édulcorant.

Faites congeler les muffins refroidis dans un sac pour congélateur ou un contenant hermétique. Faites dégeler à la température ambiante pendant 30 minutes.

La farine combinée **Nutri^{MC} Robin Hood** peut être remplacée par une quantité équivalente de farine tout usage de blé entier Robin Hood.

Images

