

Muffins de Michel

0 sucre ajouté

2 g de fibres solubles, insolubles et prébiotiques
soit 10 % de la portion quotidienne de fibres

Muffins à faible indice glycémique

2 petits muffins, d'environ 25 g chacun, renferment 1 portion
quotidienne de légumes et fruit



Ingrédients

- 1 tasse (250 ml) de mélange de 5 poudres de légumes et fruit Inuliflora «usages desserts»
- 1 tasse (250 ml) de farine
- 1 c. à soupe (15 ml) de poudre à pâte
- ½ c. à thé (2,5 ml) de bicarbonate de soude
- 1 ½ tasse (375 ml) de lait
- ½ tasse (125 ml) d'huile végétale
- 2 œufs, gros



Préparation

1. Graisser le moule, s'il n'est pas anti-adhésif, et préchauffer le four à 375°F (190°C).
2. Dans un bol, tamiser la farine, le mélange de poudre de légumes et fruit Inuliflora, la poudre à pâte et le bicarbonate de soude.
3. Ajouter graduellement le lait. Bien brasser.
4. Incorporer l'huile par petites quantités
5. Ajouter les œufs battus et bien les incorporer à la pâte.*
6. À la cuillère ou au pochoir à douille, disposer la pâte dans un moule à mini muffins.
7. Cuire 25 minutes à 375°F (190°C). Prolonger la cuisson pour les gros muffins.

*À la fin de l'étape 3 on peut ajouter des graines de tournesol, des amandes, des noix concassées, des raisins secs, des canneberges séchées, etc., etc.

Nos poudres de légumes et de fruit, déshydratés crus, conservent aux aliments leurs propriétés nutritionnelles.

125 ml (environ 72 g) de légumes frais constituent une portion selon le Guide alimentaire canadien.

Inuli flora

Ferme Robert Desmarais – Inuliflora.ca