



MUFFINS

AU SON DE BLÉ ET AUX PETITS FRUITS

INGRÉDIENTS

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 20 MINUTES

12 MUFFINS

1 œuf

1/2 tasse de sucre blanc

1/3 tasse d'huile végétale

1 c. à thé d'extrait de vanille

1 tasse de boisson de riz (non enrichie)

1 1/2 tasse de farine tout usage

1/2 tasse de son de blé

1 1/2 c. à thé de bicarbonate de soude

1 tasse de canneberges fraîches ou surgelées

1/2 tasse de framboises fraîches ou surgelées

Valeur nutritive	
PAR PORTION 1 muffin	
Équivalences rénales : 1 1/2 éq. féculent	
Calories	181 Kcal
Protéines	3 g
Glucides	26 g
Fibres	2 g
Lipides	7 g
Gras saturés	1 g
Cholestérol	16 mg
Sodium	147 mg
Potassium	56 mg
Phosphore	74 mg

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 350 °F (four traditionnel). Garnir des moules à muffins de moules de papier.
- 2 Dans un bol à mélanger, fouetter l'œuf, le sucre, l'huile et la vanille. Ajouter la boisson de riz et bien mélanger.
- 3 Dans un autre bol, tamiser la farine, le son de blé et le bicarbonate de soude.
- 4 Ajouter les ingrédients secs aux ingrédients liquides et bien mélanger.
- 5 Incorporer les petits fruits en pliant.
- 6 Répartir la pâte dans 12 moules à muffins et cuire environ 20 minutes ou jusqu'à ce que les muffins reprennent leur forme après une légère pression du doigt.