



Recette de base de muffins cuits au four

Peu de soucis existentiels peuvent résister à un muffin, et cette recette en est la preuve aussi savoureuse qu'absolue.

160

Calories

15 g

Protéines

13 g

Glucides

5,5 g

Lipides

2,5 g

Fibres

Ingrédients :

- 6 mesures de Mélange pour produits de boulangerie protéinés
- 6 mesures de Substitut de repas Formule 1 (n'importe quelle saveur)
- ¼ de tasse de farine, de préférence de blé entier
- 1 tasse de lait faible en gras
- 2 œufs
- 1 c. à soupe d'huile végétale

Instructions :

Préchauffer le four à 190 °C.

Vaporiser un moule à 6 muffins avec un enduit à cuisson antiadhésif, ou le badigeonner d'huile, ou le tapisser de moules à muffins en aluminium.

Dans un moyen bol, mélanger au fouet le Mélange pour produits de boulangerie protéinés, le Substitut de repas Formule 1 et la farine.

Dans un petit bol, fouetter ensemble le lait, les œufs et l'huile.

Verser les ingrédients liquides sur les ingrédients secs et remuer avec une fourchette jusqu'à ce que tous les ingrédients secs soient incorporés. Éviter de trop mélanger.

Répartir la pâte dans les 6 cavités du moule préparé.

Cuire au four pendant environ 22 à 25 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Laisser refroidir dans le moule pendant quelques minutes, puis le transférer sur une grille pour qu'il refroidisse complètement.

Donne 6 muffins | 12 portions