

MUFFINS SANTÉS AUX ZUCCHINIS

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 15 minutes

Nombre de portions: 12 portions

INGRÉDIENTS

- 1 2/3 tasse de farine de blé entier
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- 1 c. à thé de soda
- 1 c. à thé de cannelle moulue
- 1/2 c. à thé de sel
- 1 oeuf
- 1/2 tasse de sirop d'érable
- 1/2 tasse de lait 1%
- 1/4 de tasse d'huile végétale
- 1 c. à thé d'extrait de vanille
- 1 1/2 tasse de zucchini râpés
- 1/3 tasse de flocons d'avoine



MARCHE À SUIVRE

Préchauffer le four à 350°F.

Dans un grand bol, mélanger les ingrédients secs et réserver.

Dans un autre bol, mélanger les ingrédients humides. Ajouter ce mélange humide aux ingrédients secs et bien mélanger (ne pas TROP brasser).

Ajouter les zucchini et le gruau et continuer de mélanger jusqu'à ce qu'ils soient bien distribués dans le mélange.

Distribuer la préparation dans 12 moules à muffins. Mettre au four et cuire pendant 18-20 minutes.

VARIANTES :

- *Graines de lin moulues*
- *Céréales pour bébé*
- *Pacanes hachées*
- *Son de blé*