

Muffins protéinés aux fruits d'été



20 minutes



150/Muffin



12 muffins environ



Protéines
Faible en gras

Ingrédients



200g de farine d'avoine



50g de poudre de protéines (vanille ou nature)



2 cuillères à café de levure chimique



1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude



1/2 cuillère à café de sel



1 œuf



120ml de lait d'amande ou de lait écrémé



80ml de compote de pommes non sucrée



80ml de miel ou sirop d'érable



1 cuillère à café d'extrait de vanille



150g de fruits d'été (framboises, myrtilles...)



60g de yaourt grec nature

Étapes

Préchauffer le four à 180°C.

Mélanger tous les ingrédients secs dans un grand bol.

Dans un autre bol, battre l'œuf puis ajouter le lait, la compote de pommes, le miel et l'extrait de vanille en mélangeant bien.

Verser le mélange humide dans le mélange sec et remuer.

Ajouter les fruits et remplir les moules à muffins graissés.

Cuire 15 à 20 minutes environ.