

MUFFINS AUX FLOCONS D AVOINE, POMME-FRAMBOISE

Pour 6/8 gros muffins

50 gr de flocons d'avoine
2 petites pommes
1 poignée de framboises
100 gr de farine (complète ou non)
1 càc d'essence de vanille ou fève Tonka râpée
1 sachet de levure chimique
100 gr de sucre roux
2 oeufs moyens
10 cl d'huile de colza Lesieur

Préchauffez le four Th6/180°

Dans un saladier, mélangez les flocons d'avoine, la vanille, la farine, la levure, le sucre

Râpez un peu de fève Tonka

Dans un autre récipient, battez les oeufs avec l'huile, incorporez au mélange sec

Pelez, râpez les pommes, incorporez dans le mélange, ajoutez les framboises

Versez dans les moules à muffins, saupoudrez d'un peu de sucre (côté craquant) et enfourner pour environ 20mn

Il me restait du sucre Rapadura, je l'ai utilisé ce qui donne la couleur brune à la pâte et un petit goût de caramel

Vous pouvez coupez les pommes en tout petits dès

L'huile de colza peut se faire cuire, parfois on trouve sur les étiquettes la mention "assaisonnement uniquement"...pas de problème pour la cuisson.

Rien à ajouter, ces petits moelleux sont légers, parfumés, et se congèlent très bien