

Muffins Pomme & Avoine – petit déjeuner complet !

Muffins Pomme & Avoine



Hello les Gourmands !

Alors cette rentrée on fait le point ?! Non parce que clairement ça va être le thème pour le mois de septembre hein ^^ !

Sur Instagram, [ici clic](#), je vous propose astuces et minis vidéos pour des repas sains et bons. J'essaye à travers cette publication plus « instantanée » de partager avec vous mon quotidien et mes petits trucs pour continuer à cuisiner « fait maison », mais rapidement.

Je me demande souvent si ce blog ou mes différents posts sur les réseaux sociaux vous servent ... ou même si quelqu'un d'autre que ma Maman PiouPiou (*salut Maman*) me lis vraiment ! Et puis au détour d'une conversation quand une collègue, Mme Geox à Talon (*et là si elle regarde je lui fait un grand*

sourire et lui avoue que les surnoms c'est une tradition ☐), me dit qu'elle a testé « mes carrés aux prunes » et que sa fille les a adoptés au petit déjeuner. YOUPI ... il m'en faut peut être pour être heureuse et me booster à continuer.

Après cet interlude je vous propose une recette de muffins aux pommes et aux flocons d'avoine, qui seront parfait au petit déjeuner ou au goûter.



La pomme apporte moelleux et sucre naturel pendant que les flocons d'avoine permettent de couvrir vos apports en céréales. Fini les coups de pompe ☐ !



Ingrédients (pour 12 muffins) :

- * 100 g de flocons d'avoine
- * 4 petites pommes (ou 2 grosses)
- * 200 g de farine
- * 1 sachet de levure chimique
- * 160 g de sucre cassonade ou complet
- * 4 oeufs
- * 20cl d'huile neutre

1) Mêlez ensemble la farine, la levure et le sucre dans un grand saladier.

2) Selon votre goût mixez ou non les flocons d'avoine avant de

les incorporer à la première préparation.

3) Mélangez les ingrédients liquide ensemble : oeuf et huile, et ajoutez les au mélange d'ingrédients secs.

4) Epluchez et râpez les pommes grossièrement avant de les incorporer à votre pâte.

5) Dans un moule à muffins (plutôt de grande taille), déposez une caissette en papier puis remplissez au 3/4 de pâte.

6) Enfournez à 180° pendant 20 à 25 minutes. Laissez tiédir avant de démouler.

