

Muffins au son d'avoine et chocolat



Pour le petit déjeuner ou petit creux de la journée peu calorique mais énergétique, à emmener dans son sac de sport.

Ingrédients

- 100g de farine
 - 100g de son d'avoine
 - 0,5g de levure en sachet
 - 10g sirop d'agave ou miel
 - 2 œufs
 - 100g de fromage blanc ou yaourt
 - 1 cuillère à soupe d'huile et 1/2 pincée de sel (facultatif)
 - 60g de chocolat en petit morceau ou pépites
- (possibilité de remplacer par des bananes ou autres)

Déroulement

Faire chauffer le four à 180

Mélangez farine, son d'Avoine, levure, sel, sirop d'agave, les deux œufs et l'huile de tournesols. Bien mélanger, Ajouter progressivement le yaourt ou le fromage blanc et le chocolat. Transvasée dans un moule à muffin 17 minutes à 180 démouler à froid bon appétit.

Astuces:

Utiliser un robot pour mélanger cela sera plus homogène. La recette est pour 6 gros muffins moi j'en ai fait 9 au choix.

Infos :

Coût recette : 2,70€ Max

Calories pour 100g = 237 c

Recette de Virginie B.