

# Muffins aériens aux myrtilles

Riches en fibres solubles,  
ces six muffins sont  
favorables au confort  
intestinal.



## INGRÉDIENTS

- 120 g de farine
- 100 ml de lait ½ écrémé ou de boisson végétale à base d'avoine
- 60 g de myrtilles fraîches
- 40 g de flocons d'avoine nature
- 60 g de sucre fin
- 40 g de beurre fondu
- 1 œuf
- 1 c. à c. d'arôme naturel de vanille
- ½ sachet de poudre à lever



 4 pers.  30 min.  20 min.

## PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180°C.

Dans un saladier, mélanger 120 g de farine et ½ sachet de poudre à lever.

Dorer 40 g de flocons d'avoine nature dans une poêle et ajouter les dans un saladier. Mélanger.

Dans un autre récipient, fouetter 1 œuf avec 60 g de sucre fin, puis ajouter 40 g de beurre fondu et 1 pincée de sel.

Verser ce mélange dans la farine aux flocons d'avoine, remuer en ajoutant petit à petit 100 ml de lait ou de boisson végétale à base d'avoine tiède.

Ajouter ensuite 60 g de myrtilles.

Verser dans 6 moules à muffins et enfourner 20 minutes.

**Valeurs Nutritionnelles (/portion)**  
Energie 206 kcal ; Protéines 3,8 g ;  
Matières grasses 7,2 g ; Glucides 30,6 g ;  
Fibres 2 g