



Muffins au son et aux mûres

Categoria: Dessert **Tempo di preparazione:** 15 minutes **Difficoltà:** molto facile

Ingredienti per 12

- 120 ml d'huile végétale + un supplément pour huiler le moule
- 240 g de farine nature non blanchie
- 1 cuillère à café de gros sel
- 1/2 cuillère à café de levure chimique
- 1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 1/2 cuillère à café de cannelle moulue
- 200 g de yaourt grec
- 60 g de sucre
- 85 g de miel
- 2 gros œufs, légèrement battus
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille pur
- 240 g de son de blé
- 170 g de mûres fraîches, plus 12 pour garnir (facultatif)

Chef : Luisa Weiss

Ces muffins au son et aux mûres sont une excellente fusion de délicieuses bontés. Gorgés de son de blé, de mûres fraîches et d'une touche de cannelle, ils constituent une gâterie savoureuse mais saine, parfaite pour commencer la journée ou satisfaire une envie.

Pour **12 personnes**

Temps de préparation : **15 minutes**

Temps de cuisson : **45 minutes**

Méthode

Préchauffer le four à 175 °C. Badigeonner un moule à muffins d'huile végétale et le tapisser de 12 caissettes en papier.

Mélangez la farine, le sel, la levure chimique, le bicarbonate de soude et la cannelle dans un bol moyen.

Dans un grand bol, fouettez ensemble le yaourt, le sucre, 120 ml d'huile végétale, le miel, les œufs et la vanille jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Ajouter les ingrédients secs aux ingrédients humides, en les incorporant avec une cuillère en bois, jusqu'à ce qu'ils soient juste incorporés. Ne remuez pas trop. Incorporez délicatement le son de blé, puis les mûres pour répartir uniformément.

Remplissez les caissettes en papier avec le mélange. Cuire au four pendant 22 à 30 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré et qu'un cure-dent inséré en ressorte propre. Laisser refroidir 5 minutes et servir tiède ou à température ambiante, agrémenté d'une glace au chocolat ou d'une crème fouettée, ou d'une sauce au chocolat, ou d'une glace au chocolat congelée pendant plusieurs

