

# Muffins légers framboises

Le petit déjeuner est un moment important. Mais ce n'est pas une obligation de se gaver tous les matins. Comme je pars tôt, il me faut quelque chose de transportable parce que je n'ai pas vraiment faim en partant à 7h du mat ». Je vous propose donc un muffin framboise qui sous ses airs bien gonflé et moelleux est complet et léger !

**Pour 6 muffins** : 130g de farine blanche – 2CS de son d'avoine – 8CS de lait 1/2 écrémé – 1CS d'huile de noix de pécan – 1cc de levure chimique – 1 œuf – 1cc d'extrait de vanille – 4CS de sucre vanillé maison – 1 pincée de sel – 1 barquette de framboises entières.

Faites préchauffer votre four à 180°C. Dans un saladier, mélangez ensemble la farine, la levure, le son d'avoine, le sel et le sucre. Dans un autre saladier, battez l'œuf avec l'huile et l'extrait de vanille.

Versez ce mélange sur la farine et mélangez bien. Diluez au fur et à mesure avec le lait. Répartissez la pâte dans votre moule à muffin (s'il est en silicone, n'oubliez pas de placer une plaque en dessous, c'est plus facile).

Placez ensuite 3 framboises par muffins. Légèrement enfoncées dans la pâte crue.

Enfournez pour 20min. Laissez refroidir 5 min la plaque à muffin. Puis démoulez.

Laissez complètement refroidir sur une grille.

Voilà, votre petit déjeuner de toute cette semaine est prêt !

---

# Muffin Banane/Cannelle

Il vous manque une idée pour mettre dans le cartable de vos enfants (ou de votre mari) ? Pas de souci avec ce petit cake qu'on peut emporter partout .

**Pour 12 muffins** : 125g de farine – 1 1/2cc de levure – 1/4 de bicarbonate de soude – 75g de beurre demi-sel fondu – 75g de cassonade – 2 œufs battus – 1 banane bien mûre – 1CS de cannelle moulue

Mélangez vos éléments secs dans un saladier (farine, levure, bicarbonate, sucre, cannelle). Dans un autre saladier préparez les autres éléments : Beurre fondu, œufs et purée de banane. Assemblez ensuite les 2 mélanges et fouettez jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Garnissez votre moule à muffins lui-même garni de caissettes en papier.

Faites cuire 25min à 160°C puis laissez refroidir 15min dans le moule puis démoulés sur une grille.