

Muffins santé aux canneberges et aux pommes



Ingrédients (12 muffins)

1 tasse et 1/8 de farine de blé entier
1 c. à thé de poudre à pâte
3/4 c. à thé de bicarbonate de soude
2 œufs moyens
1/3 de tasse d'huile de canola
2/3 de tasse de miel de trèfle pur
2/3 de tasse de canneberges fraîches
1/3 tasse de purée de pommes, non sucrée
1/8 tasse de lait

Préparation

Chauffer le four à 350°F.

Tamiser la farine, la poudre à pâte et le bicarbonate de soude.

Ajouter les ingrédients qui restent et remuer jusqu'à ce que les ingrédients secs soient humectés.

Remplir les moules à muffins à moitié.

Cuire pendant environ 20 minutes.