

Muffin à la cannelle dans une tasse



Un petit creux en avant midi ? Cette recette de muffin cuit au micro-onde prend un grand total de 6 minutes à faire, cuisson incluse! C'est pratique quand on a rien de prévu pour la collation. Simple, nutritif et délicieux, ce muffin comblera votre petit creux et vos papilles avec ce rappel savoureux de brioche à la cannelle.

Préparation 5 min

Cuisson 1 min

Portions 1

Nutrition Facts (per serving)

Calories 240

Lipides 6

Glucides 38

Fibres 6

Protéines 9

Sodium 90

Ingrédients

- 1 oeuf
- 30 ml (2 c. à soupe) de boisson de soya non sucrée (ou de lait)
- 15 ml (1 c. à soupe) de flocons d'avoine rapide
- 15 ml (1 c. à soupe) de compote de pomme non sucrée
- 15 ml (1 c. à soupe) de farine de sarrasin

- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable (ou de miel)
- 5 ml (1 c. à thé) d'enveloppe de psyllium
- 2.5 ml (½ c. à thé) de cannelle
- 2.5 ml (½ c. à thé) de poudre à pâte

Note : Vous pouvez facilement remplacer la farine de sarrasin par une autre farine entière, tel que farine de blé entier, d'avoine, d'épeautre ou de kamut.

Préparation

1. Dans une grande tasse allant au micro-onde, ajouter tous les ingrédients et bien mélanger.
2. Cuire au micro-onde 1 minutes et déguster chaud.

Notes

Se conserve 5 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire

Nutritionniste Diététiste à Québec