

## Muffins noisettes et chocolat blanc en pot à offrir



*Offrez un cadeau gourmand et personnalisé avec cette recette maison de muffins noisettes-choco blanc. Un choix parfait pour témoigner de votre amour et de vos talents culinaires, ces muffins sont plus équilibrés en fibres et en protéines que ceux du commerce. Décorez le pot selon votre goût pour le rendre encore plus spécial.*

Préparation 5 min  
Cuisson 0 min  
Portions 12  
Nutrition Facts (per serving)  
Calories 160  
Lipides 5  
Glucides 22  
Fibres 2  
Protéines 6  
Sodium 20

### **Ingrédients**

#### **Pour le pot :**

- 250 ml (1 tasse) de farine tout usage
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 125 ml (1/2 tasse) de farine de blé entier

- 125 ml (½ tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 45 ml (3 c. à soupe) de cassonade
- 30 ml (2 c. à soupe) de graines de lin moulues
- 125 ml (½ tasse) de noisettes, hachées grossièrement
- 85 ml (? tasse) de brisures de chocolat blanc\*

### Pour la cuisson :

- 250 ml (1 tasse) de lait 1 % m.g.
- 125 ml (½ tasse) de yogourt grec nature 0 % m.g.
- 1 œuf

**Note :** Le chocolat blanc peut être remplacé par une quantité équivalente de mini-guimauves pour une version moins sucrée ou pour s'adapter aux préférences.

### Préparation

1. Dans un pot Mason, mélanger la farine tout usage et la poudre à pâte.
2. Superposer les autres ingrédients dans le même pot, en suivant l'ordre mentionné. Fermer hermétiquement le pot.

### Pour les cuisiner :

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
2. Dans un grand bol, mélanger le lait, le yogourt grec et l'œuf.
3. Incorporer le contenu du bocal et mélanger jusqu'à homogénéité.
4. Verser la pâte dans des moules à muffins garnis de caissettes en papier ou de moules en silicone, et cuire 15 à 18 minutes, ou jusqu'à ce que les muffins soient légèrement dorés et qu'un couteau en ressorte propre.

### Notes

Les muffins se conservent 5 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique, ou peuvent être congelés jusqu'à 3 mois.

\*Les valeurs nutritives indiqués sont pour les muffins préparés.



Élodie Robillard – Nutritionniste Diététiste à Québec | Coordinatrice KoalaPro