

Recette facile

MUFFINS AUX CERISES ET FLOCONS D'AVOINE (SANS SUCRE AJOUTÉ)

- **Énergie** : 110 kcal
- **Protéines** : 6,3 g
- **Lipides** : 4,2 g
- **Glucides** : 11,5 g

isis
DIABÈTE

INGRÉDIENTS

- ✿ 100 g de cerises dénoyautées
- ✿ 80 g de flocons d'avoine
- ✿ 2 œufs
- ✿ 1 yaourt nature sans sucre (125 g)
- ✿ 1 c. à café de levure chimique
- ✿ 1 c. à café d'extrait de vanille
- ✿ Épices au choix (cannelle, vanille)

ÉTAPES

- 1 Préchauffer le four à 180°C.
- 2 Mélanger les flocons d'avoine, la levure, et les épices.
- 3 Ajouter les œufs, le yaourt, la vanille et bien mélanger.
- 4 Incorporer les cerises.
- 5 Verser dans des moules à muffins et cuire 20–25 min.