

DES RAISINS SECS

SANS PRÉPARATION :

- Invitez les enfants à ajouter les raisins secs dans leurs céréales ou leurs granolas !
- Les raisins secs s'ajoutent aussi bien au yogourt crémeux.
- Bonifier le mélange de graines de soya et de citrouille grillées en y ajoutant des raisins secs.

AVEC PRÉPARATION :

- Ajoutez-les au gruau !
- Faites d'une pierre deux coups et cuisinez des muffins aux carottes et raisins secs! Utilisez vos surplus de compote de pommes pour une touche plus sucrée.



Muffins de blé entier aux pommes, carottes et raisins secs



Portions
12



Préparation
20 min



Cuisson
20 à 25 min



crédit photo Robin Hood

INGRÉDIENTS

500 ml (2 tasses) de farine de blé entier

60 ml (1/4 tasse) de sucre

10 ml (2 c. à thé) de bicarbonate de soude

15 ml (1 c. à soupe) de cannelle moulue (facultatif)

2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel

1 compote de pommes en format individuel (104 ml)

500 ml (2 tasses) de pommes, pelées et râpées (3 moyennes)

125 ml (1/2 tasse) de carottes râpées

125 ml (1/2 tasse) de raisins secs

125 ml (1/2 tasse) d'huile végétale

60 ml (1/4 tasse) de lait

10 ml (2 c. à thé) d'extrait de vanille

2 œufs, légèrement battus

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 350 °F (180 °C). Graisser ou tapisser un moule à muffins de coupelles de papier ou de silicone.

Dans un grand bol, combiner la farine, le sucre, le bicarbonate de soude, la cannelle (facultatif) et le sel.

Ajouter la compote, les pommes, les carottes et les raisins secs. Bien mélanger. Ajouter l'huile, le lait, la vanille et les œufs. Mélanger seulement jusqu'à ce que les ingrédients secs soient à peine humectés.

Déposer la pâte dans le moule préparé, environ jusqu'au 3/4 des cavités.

Faire cuire au four de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre ressorte propre. Démouler immédiatement. Laisser refroidir et servir!