

## Recette facile

# MUFFINS AUX NOIX ET À LA CANNELLE

- **Énergie** : 180 kcal par muffin
- **Protéines** : 6 g
- **Lipides** : 5 g
- **Glucides** : 20 g

**isis**  
DIABÈTE

## INGRÉDIENTS

- \* 200 g de farine complète
- \* 100 g de noix concassées
- \* 50 g de sucre
- \* 1 œuf
- \* 150 ml de lait
- \* 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- \* 1 cuillère à café de cannelle
- \* 1 sachet de levure

## USTENSILES

- \* Moules à muffins
- \* Four
- \* Saladier
- \* Fouet
- \* Balance
- \* Cuillère à soupe et cuillère à café

## ÉTAPES

- 1** Préchauffer le four à 180°C.
- 2** Mélanger la farine, la levure, le sucre, les noix, et la cannelle.
- 3** Dans un autre bol, mélanger l'œuf, le lait et l'huile.
- 4** Mélange liquide aux ingrédients secs.
- 5** Répartir la pâte dans les moules et enfourner pour 20 minutes.