

Bouchées d'énergie à la mélasse et aux bleuets



Ingrédients

1 1/4 tasse de farine de riz brun
1 tasse de son
1 c. à thé de bicarbonate de sodium
2 c. à thé de poudre à pâte
1 c. à thé de mélange doux d'épices (cannelle, muscade)
1 tasse de yogourt au citron
1/4 tasse de mélasse
2 blancs d'oeufs
3/4 tasse de bleuets frais ou surgelés

Accompagnement: un verre d'onctueux lait de soya!

Préparation

Préchauffer le four à 350 degrés F.

Mélanger la farine, le son, le bicarbonate de sodium, la poudre à pâte et le mélange doux d'épices. Réserver.

Dans un autre bol, mélanger le yogourt, la mélasse et les blancs d'oeufs, juste assez pour bien humecter.

Incorporer les bleuets.

Répartir le mélange dans des moules à muffins et enfourner environ 18 minutes.