



## Muffins au son et aux carottes

Donne 12 muffins

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 à 20 minutes

Préchauffez le four à 200 °C (400 °F)

**Allergènes courants : blé, lait et œufs**

### Matériel :

- Bol moyen
- Grand bol
- Un moule à muffins (12), légèrement graissé ou recouvert de moules de papier
- Cuillère à mélanger
- Tasses et cuillères à mesure

### Ingrédients :

300 ml (1¼ tasse) de farine de blé entier

300 ml (1¼ tasse) de céréales de son à haute teneur en fibres

5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte

5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude

5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue

2 ml (½ c. à thé) de muscade moulue

2 ml (½ c. à thé) de sel

2 œufs

250 ml (1 tasse) de carottes râpées

175 ml (¾ tasse) de babeurre

80 ml (⅓ tasse) de cassonade bien tassée

60 ml (¼ tasse) d'huile végétale

125 ml (½ tasse) de raisins secs



### Préparation :

1. Dans un grand bol, combinez la farine, les céréales de son, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, la cannelle, la muscade et le sel.
2. Dans un bol moyen, battez les œufs vigoureusement. Ajoutez les carottes, le babeurre, la cassonade et l'huile végétale. Incorporez au mélange de farine en remuant légèrement pour humecter le mélange. Ajoutez les raisins secs.
3. Déposez la pâte dans les moules en les remplissant aux trois quarts. Faites cuire au four pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que le dessus du muffin soit ferme au toucher.

**Conseil :** Vous pouvez utiliser du lait sur plutôt que du babeurre. Il suffit de combiner 45 ml (3 c. à soupe) de jus de citron ou de vinaigre, et 1 l (4 tasses) de lait et de laisser reposer pendant 5 minutes.

Traduction d'une recette tirée de *Bake Better Bites*