

Muffins aux pommes et aux framboises

Dessert



Note : 1

Portions :6 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :10 min

Temps de cuisson/repos :25 min

Calories par portion : 279.5 Kcal

Charge glycémique par portion: 23.368

Les ingrédients

- 80.0 gr Beurre
- 1.0 p Cannelle
- 1.0 p clous de girofle
- 115.0 gr Farine de blé à levure incorporée
- 20.0 gr Flocons d'avoine
- 80.0 gr Framboise
- 9.0 cl lait demi écrémé
- 1.0 u Oeuf
- 1.0 u Pomme
- 85.0 gr Sucre roux

Préchauffer le four à 190°C

Pour 6 à 7 muffins

Préparation de l'appareil

Mettre 110 g de farine dans un plat, ajouter les épices(pour le clous de girofle vous pouvez simplement l'écraser avec un pilon pour le transformer en poudre) et 60g de sucre. Bien mélanger le tout puis formez une fontaine au centre de ce mélange.

Dans un verre doseur faire fondre 60gr de beurre(au micro-onde tout doucement ca fait l'affaire) ajouter le lait en mélangeant, puis ajouter l'oeuf et battre un peu pour rendre le liquide homogène. Verser le tout dans le puits de farine. Mélanger rapidement tous les ingrédients.

Incorporer enfin la pomme râpée et les framboises.

Répartir cet appareil dans les moules à muffin.

Préparation de la garniture

Mettre les 25g de sucre restant, et les flocons d'avoine dans un saladier. Mélanger avec le restant de beurre du bout des doigts. Saupoudrer 2 cuillères à café de garniture sur chaque muffin.

Cuisson

Dans un moule à muffins répartir la préparation et faire cuire 25 minutes. Démouler sur une grille.

Présentation

Idéal pour un 4hrs gourmand, n'hésitez à proposer avec un coulis de framboise