

MUFFINS VEGAN AUX POMMES ET GRAINES DE LIN

Préparation 30 min

Cuisson 20 min

Pour 3 personnes

Ingrédients

- 200 g de farine de blé
- 1 sachet de poudre à lever
- 1/2 c.à.c de bicarbonate de soude
- 100 g de sucre
- 150 ml de lait
- 4 c.à.s d'huile
- 1 pomme
- 2 c.à.s de graines de lin concassées
- 2 c.à.s de graines de lin entières

Préparation

Dans un saladier, faites tremper les graines de lin concassées avec un peu d'eau chaude pendant au moins 45 min.

Préchauffez le four à 180°C.

Dans un autre saladier, mélangez la farine, les graines de lin entières, et les morceaux de pomme.

Ajoutez le sucre, la poudre à lever, le bicarbonate, le lait aux graines de lin trempées puis mélangez. Ajoutez ensuite les poudres et mélangez à nouveau jusqu'à ce que ce soit bien homogène.

Huilez des petits moules à muffins et remplissez-les avec la préparation. Enfournez pour 20 à 25 min.