

# Les muffins dans tous leurs états

300g de farine de blé T110 ou d'épeautre T110

300g de farine T 65

ou remplacer par du son de blé ou d'avoine

75g de sucre complet

ou remplacer par 300g de purée de dattes

1 cuillère à café de levure ou levain

1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude

1 pincée de sel

Muffin au son

Muffin sans sucre

Mélanger tous ces ingrédients dans un saladier

4 oeufs

1/2 litre de lait

125ml d'huile de colza

Muffin vegan

ne pas mettre d'oeuf

remplacer le lait animal par du lait de soja

Faire un trou au centre du premier mélange et ajouter les oeufs, le lait et l'huile.

Mélanger rapidement sans trop brasser

## Les mélanges à ajouter

Carotte, raisin et cannelle

Pomme rapée et fromage rapé

Courgette, cannelle et muscade

Double chocolat

Banane, arachide et chocolat

Banane et graine de courge

Flocons d'avoine et dattes

Citron et graine de pavot

Vous pouvez ajouter tout type de flocons, des noix hachées.

Et trouvez vos propres mélanges !

