

Ingrédients

- 50gr de Muesli
- 30gr de Farine
- 100gr de Yaourt de Soja
- 25gr de Sirop d'Agave
- 25gr de Purée de Noisette
- 3gr de Levure Chimique
- 30gr de Framboises (ici surgelées)



Préparation :

- Préchauffer le four à 180°C.
- Dans un saladier mélanger tous les ingrédients secs et réserver.
- Dans un second saladier, mélanger la purée de noisette, le sirop d'agave et le yaourt de soja, fouetter bien le tout.
- Incorporer le tout aux ingrédients secs et mélanger. Ajouter les fruits encore surgelés et mélanger grossièrement.
- Repartir la pâte dans des moules à muffins et parsemer d'un peu de muesli.
- Enfourner pour 25min.
- Sortir et laisser totalement refroidir avant de vous régaler !
- Conserver jusqu'à 3 jours de préférence au frais.

Apports Nutritionnels

Pour 1/4 (avec le Muesli Celnat superfruits et graines de chia) :

Cal = 149 Glu = 19.7gr dont 7.9gr de sucres Prot = 4.1gr Lip = 5.5gr