

Canevas

de muffins au yogourt

Composez votre propre recette; sélectionnez un élément de votre choix dans chaque catégorie, puis ajoutez l'ensemble des ingrédients indispensables à la recette notés dans l'encadré pointillé.



FARINES

1 ½ tasse

- Tout usage
- Blé entier



FRUITS

1 tasse

- Mangue fraîche en dés
- Fraises congelées
- Canneberges séchées



CORPS GRAS

½ tasse

- Beurre fondu
- Huile de canola
- Huile de noix de coco fondue



YOGOURT

1 tasse

- Noix de coco
- Fraises
- Vanille



CÉRÉALES

1 tasse

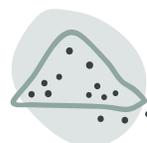
- Flocons d'avoine
- Flocons d'épeautre



GLUCOSE

1 tasse

- Cassonade
- Purée de dattes
- Sucre blanc



GARNITURES

½ tasse

- Pépites de chocolat
- Amandes effilées
- Noix de coco rapée non sucrée

INDISPENSABLES

- 2 oeufs
- 1 c. à soupe de poudre à pâte
- ¼ c. à thé de sel