

### MUFFINS AUX FLOCONS DE MILLET ET FRUITS SECS

RECETTE DE MEGAN



RÉALISATION : ENVIRON 30 MINUTES

Comment simplifier ?

Remplacer la purée d'amande par de la purée de noix de cajou ou ce que vous avez sous la main. Mettez tous vos restes de noix/fruits secs, ça permet de varier la recette et finir les fonds de bocaux !

Source recette et photo : Satoriz

[www.satoriz.fr/cuisine/muffins-aux-flocons-de-millet-et-fruits-secs/](http://www.satoriz.fr/cuisine/muffins-aux-flocons-de-millet-et-fruits-secs/)

### INGRÉDIENTS

POUR 6-8 MUFFINS

- 100 g de farine de blé
- 1 oeuf
- 50 g de purée d'amande blanche
- 200 ml de lait végétal
- 1 poignée de fruits secs
- 80 g de flocons de millet
- 50 g de sucre complet
- 1 CC de vanille en poudre
- 1 CC de poudre à lever

### PRÉPARATION

1. Mélanger d'un côté la farine, le sucre, la levure, les flocons, les graines de tournesol, les fruits secs au choix et la vanille.
2. De l'autre, l'œuf, la purée d'amande et le lait.
3. Verser le second mélange dans le premier et remuer un tout petit peu (point trop n'en faut, sinon c'est moins bon).
4. Verser dans des moules à petits gâteaux (muffins ou autres) et cuire 20 minutes à 200 °C.

### OÙ TROUVER...

... DES FLOCONS DE MILLET ?

A l'Epicierie du Marché, au Bocal Local, à Bio C' Bon, au NID