

Muffins salés aux petits pois & aux graines

Pour 8 muffins

Préparation : 10 min - Cuisson : 20 min

Ingrédients :

- 1 pot de yaourt à la grecque
- 1 pot de crème liquide ou de lait
- 1/2 pot de graines (courge, tournesol, pavot, sésame)
- 2 pots de farine de légumes verts
- 1 pot de flocons d'avoine
- 1/2 pot d'huile d'olive
- 1,5 pot de petits pois surgelés
- 2 œufs
- 1/2 sachet de levure chimique
- Sel & poivre



www.lesdelicesabelle.fr

Ustensiles spécifiques : un cul de poule, un fouet et des moules à muffins.

Réalisation :

- Préchauffer le four à 180°C.
- Mélanger le yaourt, la crème, les œufs et l'huile.
- Incorporer les flocons d'avoine, la levure, la farine et les 2/3 des graines.
- Ajouter le sel, le poivre puis les petits pois.
- Verser dans des moules à muffins, décorer du reste des graines et enfourner 20 min à 180°C.

Bon appétit !