

Muffin aux bleuets... dans une tasse



Un muffin moelleux et peu sucré prêt en quelques minutes!

Ingrédients

- 3 c. à soupe de germe de blé
- $\frac{1}{2}$ c. à thé de poudre à pâte
- une pincée de sel
- 1 œuf
- 3 c. à soupe de purée de bananes ou de compote de pommes
- 1 c. à soupe de cassonade
- 8 à 12 bleuets (selon la grosseur)

Préparation

1. Mélanger les ingrédients secs dans une tasse légèrement beurrée.
2. Ajouter l'œuf, la banane et la cassonade.
3. Bien mélanger et couvrir avec les bleuets.
4. Cuire au four micro-ondes, à intensité élevée, de 80 à 90 secondes (Vérifier après 80 secondes; le centre du muffin doit être pris)
5. Laisser tiédir ou refroidir et servir.

Délicieux accompagné de yogourt à la vanille!

