

# Muffin sportif Natur'Inov



naturinov

## Collation

Temps de  
préparation

25  
minutes

Temps de  
cuisson

30  
minutes

Nombre de  
couverts

6  
muffins

## Recommandé pour :

Les sportifs  
Les personnes actives  
Les végétariens  
Les femmes enceintes  
Les femmes allaitantes

## Ingrédients

165 g de farine fermentante  
2 c. à s. de miel  
120 g de beurre  
30g de sucre roux  
2 œufs  
2 c. à s. de mix tibétain Natur'Inov  
1 c.às. de Noix de pécan, noix du Brésil Natur'Inov  
2 c. à s. de Noix Natur Inov  
zeste orange  
1 c. à c. de cannelle et de muscade moulue

## Instructions

Hachez finement les noix. Dans une casserole, faites fondre le beurre avec le sucre. Ajoutez le miel et les épices. Versez la préparation dans un saladier et ajoutez les œufs. Incorporez la farine. Ajoutez le mix tibétain et les noix. Versez la pâte dans des moules à muffins et faites cuire 30 minutes à 180°C. Testez la cuisson avec la pointe d'un couteau.



**Astuce santé :** ajoutez 1 c. à s. de graines de chia pour augmenter vos apports en protéines, oméga 3, oméga 6, fibres et en minéraux

## Informations nutritionnelles (quantité par portion)



280  
calories



15,8 gr de lipides  
6,9 gr de protéines  
25 gr de glucides  
3,8 gr de fibres

### Micronutriments présents en plus grandes quantités :

Sélénium  
Phosphore  
Thiamine (B3)  
Manganèse  
Magnésium

Allergènes : gluten, oeufs, fruits à coque, lactose

# Muffin sportif Natur'Inov



naturinov

## Collation

Temps de  
préparation

25  
minutes

Temps de  
cuisson

30  
minutes

Nombre de  
couverts

6  
muffins

## Recommandé pour :

Les sportifs  
Les personnes actives  
Les végétariens  
Les femmes enceintes  
Les femmes allaitantes

## Ingrédients

165 g de farine fermentante  
2 c. à s. de miel  
120 g de beurre  
30g de sucre roux  
2 œufs  
2 c. à s. de mix tibétain Natur'Inov  
1 c.às. de Noix de pécan, noix du Brésil Natur'Inov  
2 c. à s. de Noix Natur Inov  
zeste orange  
1 c. à c. de cannelle et de muscade moulue

## Instructions

Hachez finement les noix. Dans une casserole, faites fondre le beurre avec le sucre. Ajoutez le miel et les épices. Versez la préparation dans un saladier et ajoutez les œufs. Incorporez la farine. Ajoutez le mix tibétain et les noix. Versez la pâte dans des moules à muffins et faites cuire 30 minutes à 180°C. Testez la cuisson avec la pointe d'un couteau.



**Astuce santé :** ajoutez 1 c. à s. de graines de chia pour augmenter vos apports en protéines, oméga 3, oméga 6, fibres et en minéraux

## Informations nutritionnelles (quantité par portion)



280  
calories



15,8 gr de lipides  
6,9 gr de protéines  
25 gr de glucides  
3,8 gr de fibres

### Micronutriments présents en plus grandes quantités :

Sélénium  
Phosphore  
Thiamine (B3)  
Manganèse  
Magnésium

Allergènes : gluten, oeufs, fruits à coque, lactose