

Muffins aux carottes protéinés Natur'Inov



Muffins aux carottes

Temps de préparation	Temps de cuisson	Nombre de muffins
20 min.	30 min.	8

Recommandé pour :

Personnes actives
Sportifs

Ingrédients

2 oeufs
50g d'huile de colza
90g de farine complète
40g de flocons d'avoine Natur'Inov
75g de carottes
1 oignon
1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude
3 cuillères à soupe de mix protéines Natur'Inov
2 cuillères à soupe de graines de courge grillées au tamari Natur'Inov

Instructions

Préchauffer de four à 180°C.
Battre les oeufs et l'huile ensemble.
Ajouter la farine, les flocons d'avoine et mélanger.
Eplucher et raper les carottes. Eplucher et émincer l'oignon. Ajouter le tout à l'appareil.
Mélanger avec les mix de graines puis disposer la pâte dans 8 moules à muffins antiadhésifs.
Pour la déco : ajouter quelques flocons d'avoine et quelques graines de courge.
Enfourner pendant 30 minutes.

Informations nutritionnelles (pour une barre protéinée)



11 gr de lipides

6 gr de protéines

48 gr de glucides

2,7 gr de fibres

Micronutriments présents en plus grandes quantités :

Protéines
Fibres
Potassium
Vitamine A

nutrition
natur'inov