



LES RECETTES
bio & saines
de **Lena**



Muffins à la rhubarbe

Juin



Ingrédients

Ingrédients pour 12 pièces :

- 300 g de rhubarbe (env. 3 tiges)
- 200 g de farine complète
- 2 c.à.s. de flocons d'avoine fins
- 2 c.à.c. de levure chimique
- 100 g de sucre
- 2 c.à.c. de sucre vanillé
- 1 pincée de sel
- 2 œufs
- 90 ml d'huile au goût neutre (p.ex. huile de colza) (80 g)
- 250 g de yaourt nature
- moules en papier ou graisse pour les moules

Préparation

- Graisser la plaque à muffins ou y mettre des moules en papier dedans.
- Préchauffer le four à 160 °C chaleur tournante.
- Éplucher la rhubarbe et la couper en dés.
- Mélanger la farine, les flocons d'avoine et la levure chimique dans un saladier.
- Battre le sucre, le sucre vanillé, le sel et les œufs en mousse à l'aide d'un fouet jusqu'à ce que le sucre soit dissous.
- Verser l'huile dans le mélange d'œufs en remuant constamment.
- Incorporer celle-ci au mélange de farine avec la rhubarbe et le yaourt.
- Verser la pâte dans les moules des muffins et faire cuire 25 à 30 minutes au milieu du four jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.



30 min.
25-30 min. au four



Le bon wagon
Magasin BIO & REGIONAL BIO SHOP



LES RECETTES
bio & saines
de **Lena**



Rhabarbermuffins

Juni



Zutaten

Zutaten für 12 Stück:

- 300 g Rhubarber (ca. 3 Stangen)
- 200 g Vollkornmehl
- 2 EL feine Haferflocken
- 2 TL Backpulver
- 100 g Zucker
- 2 TL Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 2 Eier
- 90 ml geschmacksneutrales Öl (z.B. Rapsöl) (80 g)
- 250 g Naturjoghurt
- Muffinförmchen oder Fett für die Formen

Zubereitung

- Muffin-Blech einfetten oder mit Papierförmchen auskleiden.
- Backofen vorheizen auf 160 °C Umluft.
- Rhubarber schälen und würfeln.
- Mehl, Haferflocken und Backpulver in einer Schüssel mischen.
- Zucker, Vanillezucker, Salz und Eier mit dem Schneebesen schaumig schlagen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
- Das Öl unter ständigem Rühren in die Ei-Mischung einlaufen lassen.
- Diese mit Rhubarber und Joghurt unter die Mehl-Mischung heben.
- Den Teig in die Muffinmulden geben und 25-30 Minuten auf der mittleren Schiene des Backofens goldgelb backen.



30 Min
25-30 Min im Ofen



Le bon wagon
Magasin BIO & REGIONAL BIO SHOP