

# Muffins aux bleuets avec sucre ou Splenda

Préparation: 10-15 minutes

Portion: 12 muffins

## Ingrédients:

- 1 gros oeuf
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile de canola
- 125 ml (1/2 tasse) de Splenda granulé
- 226 g (8 oz) de yogourt à la vanille
- 90 ml (6 c. à soupe) de lait 1 %
- 500 ml (2 tasses) de farine tout usage
- 15 ml (1 c. à soupe) de poudre à pâte
- 2.5 ml (1/2 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 250 ml (1 tasse) de bleuets frais (ou non décongelés si surgelés)
- 5 ml (1 c. à thé) de zeste de citron
- 7.5 ml (1 1/2 c. à thé) de sucre à saupoudrer (facultatif)

1. Préchauffer le four à 190° C (375° F) et vaporiser le moule à muffins d'un enduit à cuisson
2. Dans un petit bol, battre l'oeuf. Ajouter le Splenda, le yogourt et le lait. Fouetter jusqu'à consistance lisse.
3. Dans un grand bol combiner la farine, la poudre à pâte et le bicarbonate de soude. Remuer. Incorporer les bleuets et le zeste de citron. Faire un puit au centre des ingrédients secs et y verser le liquide. Brasser à l'aide d'une spatule ou d'une cuillère juste assez pour mouiller les ingrédients.
4. Remplir au 2/3 le moule à muffins. Si désiré, saupoudrer d'un peu de sucre.
5. Faire cuire de 18 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les muffins reprennent leur forme après une légère pression du doigt. Laisser refroidir 5 minutes avant de démouler et déposer sur une grille.

## Par portion:

Calories: 145

Glucides: 23 g

Protéines: 4 g

Gras: 4.5 g (0.5 g saturés)

Fibres: 0.5 g

Sodium: 200 mg

## Valeur de choix d'aliments pour le diabète:

1 1/2 choix de glucide,

1/2 choix de gras.

Points ww = 3 points

\* On peut remplacer le Splenda par du sucre mais les valeurs nutritives seront différentes.



Tous droits réservés