



## Recette de muffins-déjeuner dans une tasse, parfaite pour le matin.

### INGRÉDIENTS:

- 1 c. à thé de beurre non salé
- 2 c. à soupe de sirop d'érable (ou de sucre)
- 1 œuf
- 2 c. à soupe de lait (ou de boisson végétale au choix)
- 3 gouttes d'extrait de vanille
- 3 c. à soupe de farine
- 1 c. à soupe de flocons d'avoine à cuisson rapide
- ¼ c. à thé de poudre à pâte
- 2 c. à soupe de fruits surgelés au choix



### ÉTAPES:

1. Faire fondre le beurre environ 30 secondes au four à micro-ondes.
2. Dans une tasse allant au four à micro-ondes, y ajouter le beurre fondu à l'aide d'une maryse.
3. Verser le sirop d'érable, l'œuf, le lait et la vanille au beurre. Mélanger.
4. Incorporer la farine, l'avoine, la poudre à pâte et la moitié des fruits.
5. Mélanger tous les ingrédients jusqu'à consistance homogène.
6. Cuire au four à micro-ondes pendant environ 1 minute (ou selon le modèle de l'appareil). Au besoin, cuire à coup de 15 secondes jusqu'à l'obtention de la texture désirée.
7. Garnir avec le reste des fruits. Laisser tiédir environ 1 minute.
8. Savourer.