



## MUFFINS SANTÉ AUX POMMES ET CANNEBERGES

### Muffins

1 tasse	lait
½ tasse	gruau
2 c. à table	vinaigre
2 ¼ tasses	farine de blé entier
1 tasse	cassonade tassée
1 c. à thé	bicarbonate de sodium
½ c. à thé	poudre à pâte
1	œuf
1/3 tasse	huile végétale (canola)
1 ½ tasse	pommes, pelées et coupées en dés
1 ½ tasse	canneberges

### Garniture

¼ tasse	cassonade tassée
¼ tasse	amandes hachées
3 c. à table	gruau
¼ c. à thé	cannelle
1c. à table	huile ou margarine fondue

Pour la garniture, bien mélanger tous les ingrédients et mettre de côté.

Pour les muffins, mélanger le lait, le vinaigre et le gruau. Laisser reposer 10 minutes. Dans un grand bol, mélanger la farine, la cassonade, le bicarbonate et la poudre à pâte. Battre l'œuf et l'huile ensemble et ajouter le mélange de lait et de gruau. Ajouter aux ingrédients secs en remuant juste assez pour humecter. Incorporer les pommes et les canneberges.

Remplir 18 moules à muffins au 3/4. Parsemer chaque muffin d'une cuillerée à table de la garniture.

Cuire au four à 375° F environ 15 à 20 minutes.