



You need

for 12 muffins

230g flour
230 g de farine



1/2 sachet
baking powder
1/2 sachet de
levure chimique

120g
grated cheese
120 g de
fromage râpé



1 grated
courgette
1 courgette râpée



1 grated carrot
1 carotte râpée



A few chopped spinach leaves
Quelques feuilles d'épinards hachées



3 tablespoons
sweetcorn
3 cuillères à soupe
de maïs doux



1 small
chopped onion
1 petit oignon
émincé



1 egg
1 œuf



180ml
whole milk
180 ml de lait
entier

3 tablespoons olive oil
3 cuillères à soupe d'huile d'olive

Veggie muffins

Muffins végétariens

Ces délicieux petits muffins salés sont parfaits au goûter, en entrée ou pour un pique-nique.



Préchauffe
le four à
200°C.



1 Mix the flour, baking powder and cheese in a bowl.

Mélange la farine, la levure chimique et le fromage dans un saladier.



2 Then add the courgette, carrot, spinach, onion and sweetcorn.

Puis ajoute la courgette, la carotte, les épinards, l'oignon et le maïs.



3 In another bowl, mix the oil, milk, egg, and a pinch of salt. Now add to the vegetable mixture. Mix well.

Dans un autre saladier, mélange l'huile, le lait, l'œuf et une pincée de sel. Puis incorpore ce mélange aux légumes. Mélange bien.



4 Spoon the mixture into two muffin tins. Bake at 200°C for 25 to 30 minutes.

À l'aide d'une cuillère, mets le mélange dans deux moules à muffins. Fais cuire au four à 200°C pendant 25 à 30 minutes. Tes muffins sont prêts à déguster!