

Muffin santé Dr Oz

En comparaison avec un Bagel 12 grains avec margarine et fromage à la crème léger - Tim Hortons.

Ingrédients :

¼ T graines de lin moulues

1 œuf

1 sachet de stevia

1 c à thé de poudre à pâte

1 c à soupe d'huile noix de coco (ou huile végétale)

2 c à thé de cannelle

Cuire 1 min dans votre cuiseur à petit déjeuner. Vous pouvez garnir de margarine, fromage à la crème, miel, confiture, petits fruits ou tout simplement le déguster nature!

Coûts

Coût d'un bagel (sans café) : 2.30\$

Coût d'un muffin Dr. Oz : 0.80\$

1 an (5 jrs sem) Tim : 598\$

1 an (5 jrs sem) Oz : 208\$ (économie de 390\$!!!)

Infos nutritionnelles

Bagel Tim : 460 cal / 6g fibres / 866mg sodium

Muffin Oz : 400 cal / 11g fibres / 75mg sodium