



## Muffins-crêpes aux œufs et au bacon



PRÉPARATION : 15 MIN CUISSON: 17 MIN

Ces muffins sont composés de tous les ingrédients du déjeuner que vous aimez. Voilà une délicieuse façon de démarrer la journée!

### Qu'est-ce qu'il me faut ?

6 PORTIONS

1-1/2 tasses de mélange à crêpes et à gaufres prêt à l'emploi

1 tasse d' eau

3/4 tasse de sirop d'érable, divisés

3 tranche de fromage SINGLES KRAFT, coupées en quatre

6 tranches de bacon, cuites, émiettées

6 œuf, battus

### Que dois-je faire ?

#### Étape 1

Chauffer le four à 350 °F.

#### Étape 2

Mélanger au fouet le mélange à crêpes, l'eau et 1/2 t. du sirop jusqu'à homogénéité; mettre dans 12 moules à muffins vaporisés d'un enduit à cuisson.

#### Étape 3

Garnir du reste des ingrédients. (Les moules à muffins seront pleins.)

#### Étape 4

Cuire de 16 à 17 min ou jusqu'à ce que le centre des muffins soit pris et que les pourtours soient légèrement dorés.

#### Étape 5

Servir les muffins chauds et garnis du reste du sirop.

## Conseils des Cuisines Kraft

## { Nutrition }

### Prenez de l'avance

Vous pouvez faire ces délicieux muffins à l'avance. Laissez-les refroidir, puis congelez-les dans des sacs de congélation en plastique refermables 2 mois tout au plus. Au moment voulu, mettez les muffins dans une assiette micro-ondable. Chauffez-les à intensité ÉLEVÉE 1 min ou jusqu'à ce qu'ils soient chauds. (Il n'est pas nécessaire de les décongeler au préalable.)

### Calories **380**

	% valeur quotidienne
Matières grasses 11 g	17 %
Matières grasses saturées 2.5 g	13 %
Cholestérol 200 mg	
Sodium 640 mg	27 %
Glucides 57 g	19 %
Fibres alimentaires 2 g	8 %
Sucres 30 g	
Protéines 14 g	
Vitamine A	6 %
Vitamine C	0 %
Calcium	8 %
Fer	15 %

## Portions

6 portions de 2 muffins (150 g) chacune

Les renseignements sur la nutrition sont estimés sur la base des ingrédients et du mode de cuisson propres à chaque recette, et ne sont fournis qu'à des fins d'information seulement. Veuillez noter que les données concernant la nutrition peuvent varier en fonction des modes de préparation, ainsi que de l'origine et de la fraîcheur des ingrédients utilisés.

# Évaluations et commentaires

## Coup d'œil ÉCRIRE UN COMMENTAIRE évaluations

Moyenne  4

5  3

4  1

3  0

2  0

1  0

1 à 3 sur 4: C Trier - Plus Haut au plus Bas ▼



Invité - il y a 2  
an

**Pourquoi a la sortie du four mes muffins ont tous effondrés par en dedans. La recette est délicieux**

Pourquoi a la sortie du four mes muffins ont tous effondrés par en dedans. La recette est délicieuse .  
Doit-on ajouter \*\*\* oeufa dans la preparation de farine ?

 (0)  (0)



Invité - il y a 2  
an



**No Comments**

No Comments

 (0)  (0)

---



Invité - il y a 2 an

**No Comments**

No Comments

 (0) 

---

