

From: Valdsoncotrin <[REDACTED]>

To: [REDACTED]

Subject: Fwd: reccetes des muffins pour Monieur Epstein

Date: Tue, 31 May 2016 18:51:16 +0000

Envoyé de mon iPad

Début du message transféré :

Expéditeur: valdson cotrin <[REDACTED]>

Date: 31 mai 2016 10:22:44 UTC+2

Destinataire: [REDACTED] <[REDACTED]>

Objet: reccetes des muffins pour Monieur Epstein

4oeufs des grande taille

3/4 de tasse d'huile de olive

3 tasse de sucre brun en poudre

4 tasse de digestime brun coarse wheat bran

4 tasse de lait

1 cuillère a thé' de vanille liquide liquide

5 tasse de farine brune whole wheat flour

1 tasse de amande en poudre

5 cuillères a the' de bicarbonate (baking soda)

1/4 cuillères a the du sel.

250 grammes de raisin sans pépin

1 poigne des fruits sec . coupez en petit morceaux

1 poigne de flaxseed

battre les œufs et le sucre ajouter l'huile e bien battre ajouter tous les ingrédient un par un
mélangez bien le tous.

conserver la mixture au frais dans le réfrigérateur

huile et remplir les moules a muffins a 2/3

faire cuire au four a 180 environ 20 minutes