

≡ *recette sucrée* ≡

MUFFINS SPÉCIAL PETIT-DÉJEUNER À LA BANANE

⌚ 15 minutes

🕒 20 minutes

🍷 10 muffins

Ingédients

3 bananes bien mûres (220 à 250 g)
120 g de flocons d'avoine
60 g de farine de maïs
40 ml de lait végétal (ici amande-coco)
40 ml d'huile de noisettes
30 ml de sirop d'érable
10 ml de vinaigre de cidre
1 cc. de bicarbonate de soude
1 cc. de sucre vanillé
Pincée de sel
60 g de noix
75 g de chocolat noir (85% de cacao)

Préparation

Dans le bol d'un blender, commencer par mixer les flocons d'avoine afin de les réduire en une fine farine. Transvaser dans un saladier et réserver.

Toujours dans le bol du blender, mixer ensemble la banane en morceaux, le lait végétal, l'huile, le vinaigre de cidre et le sirop d'érable. Lorsque le mélange devient liquide est homogène, arrêter de mixer et ajouter les flocons d'avoine réduits en farine, la farine de maïs, le bicarbonate de soude, le sucre vanillé et la pincée de sel. Mixer à nouveau jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Préchauffer le four à 180°C.

Concasser grossièrement les noix. Réduire le chocolat noir en petits morceaux. Incorporer le chocolat en morceaux et les noix à la pâte et bien mélanger.

Huiler légèrement un moule à muffins et répartir 2 cuillères à soupe de pâte dans chaque ramequin. Enfourner ensuite durant 20 minutes.

Sortir du four et laisser complètement refroidir avant de démouler délicatement. Déguster ensuite au petit-déjeuner, au goûter, en dessert... à tout moment de la journée !

