



Muffins aux bananes et myrtilles



15 MIN



20 MIN



16 PIÈCES

INGRÉDIENTS

- 150 g de farine d'épeautre complète (T150)
- 40 g de son de blé
- 2 bananes moyennes bien mûres
- 250 g de myrtilles
- 125 ml de lait écrémé
- 2 càc de bicarbonate de soude
- 25 g d'édulcorant en poudre
- 50 g de margarine
- 1 œuf
- 50 g de flocons d'avoine + 1 càs pour la finition

1. Préchauffer le four à 180°C
2. À l'aide d'une fourchette, écraser les bananes dans un bol
3. Faire fondre la margarine et l'incorporer aux bananes écrasées
4. Ajouter le lait, l'œuf, l'édulcorant, le bicarbonate et bien mélanger
5. Ajouter petit à petit, en pluie, la farine et le son
6. Une fois que la pâte est bien homogène, ajouter les flocons d'avoine et les myrtilles tout en mélangeant doucement
7. Répartir le mélange dans des moules à cupcakes ou muffins en silicone et décorer avec les flocons d'avoine restants
8. Enfourner entre 18 et 20 minutes
9. Laisser refroidir et déguster

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR MUFFIN

- Énergie : 437 kJ/100 kcal
- Matières grasses : 3,5 g
- Glucides : 15 g
- Protéines : 3,5 g
- Fibres : 3 g