

Muffins aux bananes, miel et beurre d'arachides

- La meilleure recette de muffins aux bananes, miel et beurre d'arachides!



Ingrédients :

- 2 grosses bananes mûres
- 1/4 de tasse (65 ml) de miel
- 1/4 de tasse (65 ml) de sirop d'érable
- 1/2 tasse (125 ml) de yogourt Grec
- 1 gros œuf
- 1/4 de tasse (65 ml) de lait d'amandes ou de lait de soja
- 2 cuillères à thé d'extrait de vanille
- 3/4 de tasse (190 ml) de beurre d'arachides
- 1 tasse et 3/4 (440 ml) de farine de blé entier
- 2 cuillères à thé de cannelle
- 1 cuillère à thé de poudre à pâte
- 1 cuillère à thé de bicarbonate de soude
- 1/4 de cuillère à thé de sel
- 1/4 de tasse (65 ml) de graines de chia

Préparation :

1. Préchauffer le four à 375 °F (190 °C).
2. Bien huiler votre moule de 12 muffins avec de l'huile de noix de coco ou mettre des petits moules en papier.
3. Piler les bananes avec une fourchette et mettre dans un bol de taille moyenne.
4. Ajouter le miel, le sirop, le yogourt, l'œuf, le lait, le beurre d'arachides et la vanille.
5. Bien mélanger jusqu'à ce que ça soit lisse et homogène. Mettre de côté.

6. Dans un autre bol, combinez le reste des ingrédients.
7. Ajouter les ingrédients humides aux ingrédients secs et bien mélanger.
8. Remplir les moules à muffins au 3/4.
9. Faire cuire pendant 15 à 18 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit doré et que l'insertion d'un cure-dent en ressorte propre!
10. Bon appétit!

“

*C'est une des très bonnes recettes de muffins aux bananes que j'ai essayées...
Avec le beurre d'arachides et le miel, un gros miam miam! Comme toujours, c'est
super facile :)*

Merci d'imprimer ma recette! Passez le message que vous l'avez prise sur ChefCuisto.com :)

