



## Muffins à l'avoine et aux bananes



PRÉPARATION : 15 MIN CUISSON: 30 MIN

Vous cherchez une recette de muffins pour utiliser vos bananes trop mûres? Ceux-ci sont merveilleux pour le petit-déjeuner ou la pause-café.

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

12 PORTIONS

- 1 tasse de farine
- 1 tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 1/2 tasse de sucre
- 1 c. à soupe de poudre à pâte *Magic*
- 1/2 c. à thé de sel
- 1 œufs
- 1 tasse de lait
- 1 tasse de bananes bien mûres écrasées (environ 3)
- 1/3 tasse d'huile
- 1 c. à thé de vanille

### Que dois-je faire ?

#### Étape 1

Chauffer le four à 400 °F.

#### Étape 2

Mélanger la farine, les flocons d'avoine, le sucre, la poudre à pâte et le sel dans un grand bol. Battre au fouet le reste des ingrédients dans un bol moyen jusqu'à homogénéité. Ajouter le mélange de bananes aux ingrédients secs; remuer juste assez pour humecter.

#### Étape 3

Transférer le mélange dans 12 moules à muffins vaporisés d'un enduit à cuisson.

#### Étape 4

Cuire de 23 à 25 min ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre en ressorte propre. Laisser refroidir 5 min avant de démouler et de servir.

## Conseils des Cuisines Kraft



### Prenez de l'avance

Vous pouvez cuisiner les muffins à l'avance. Laissez-les refroidir, enveloppez-les individuellement dans de la pellicule plastique et congelez-les 1 mois tout au plus. Décongelez-les, puis réchauffez-les au micro-ondes au moment de servir.

### Muffins à l'avoine, aux bananes et à la cannelle

Préparez la recette comme indiqué en ajoutant 1 c. à thé de cannelle aux ingrédients secs avant de les mélanger à la préparation de bananes.

### Calories **190**

	% valeur quotidienne
Matières grasses 8 g	12 %
Matières grasses saturées 1 g	5 %
Cholestérol 15 mg	
Sodium 200 mg	8 %
Glucides 27 g	9 %
Fibres alimentaires 2 g	8 %
Sucres 12 g	
Protéines 3 g	
Vitamine A	2 %
Vitamine C	2 %
Calcium	8 %
Fer	8 %

## Portions

12 portions de 1 muffin (69 g) chacune