



Muffins aux bananes et aux framboises



PRÉPARATION : 15 MIN CUISSON: 22 MIN

Les framboises rehaussent la saveur de cette recette de muffins. Vous pouvez utiliser des framboises surgelées aussi bien que des framboises fraîches. Dégustez ces savoureux muffins avec une tasse de café ou de thé.

Qu'est-ce qu'il me faut ?

12 PORTIONS

- 2 tasses de farine
- 3/4 tasse de cassonade tassée
- 2 1/2 c. à thé de poudre à pâte *Magic*
- 1/2 c. à thé de bicarbonate de soude
- 1/4 c. à thé de sel
- 2 œufs
- 1 tasse de bananes bien mûres, écrasées (environ 3)
- 1/3 tasse d'huile
- 1/3 tasse de lait
- 1 c. à thé de vanille
- 3/4 tasse de framboises, divisés

Que dois-je faire ?

Étape 1

Chauffer le four à 375 °F.

Étape 2

Mélanger la farine, la cassonade, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel dans un grand bol. Battre au fouet le reste des ingrédients, sauf les framboises, dans un bol moyen jusqu'à homogénéité. Ajouter le mélange de bananes aux ingrédients secs; remuer juste assez pour humecter. Incorporer délicatement 1/2 t des framboises.

Étape 3

Verser le mélange dans 12 moules à muffins vaporisés d'un enduit à cuisson; garnir du reste des framboises.

Étape 4

Cuire de 20 à 22 min ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre en ressorte propre. Laisser refroidir dans les moules 5 min avant de démouler et de servir.

Conseils des Cuisines Kraft



Substitution(s)

Pour rehausser la saveur de ces muffins et leur donner du croquant, incorporez 1/2 t de noix hachées au mélange de farine avant de le mélanger au mélange de bananes.

Savoir-faire Faire mûrir des bananes

Quand une recette demande des bananes mûres, et que celles que vous avez sous la main ne le sont pas, voici un moyen facile de les faire mûrir rapidement. Pelez les bananes et mettez-les sur une plaque à pâtisserie. Faites-les cuire à 450 °F de 10 à 15 min ou jusqu'à ce qu'elles soient très molles. La chaleur du four agit en tant que processus de maturation naturelle et adoucit le fruit.

Calories **220**

	% valeur quotidienne
Matières grasses 7 g	11 %
Matières grasses saturées 1 g	5 %
Cholestérol 30 mg	
Sodium 190 mg	8 %
Glucides 35 g	12 %
Fibres alimentaires 2 g	8 %
Sucres 17 g	
Protéines 4 g	
Vitamine A	2 %
Vitamine C	6 %
Calcium	8 %
Fer	10 %

Portions

12 portions de 1 muffin (77 g) chacune

Les renseignements sur la nutrition sont estimés sur la base des ingrédients et du mode de cuisson propres à chaque recette, et ne sont fournis qu'à des fins d'information seulement. Veuillez noter que les données concernant la nutrition peuvent varier en fonction des modes de préparation, ainsi que de l'origine et de la fraîcheur des ingrédients utilisés.

Évaluations et commentaires

Coup d'œil ÉCRIRE UN COMMENTAIRE évaluations

Moyenne  4

5  5

4  4

3  0

2  0

1  0

1 à 3 Commentaires Trier - Plus Haut au plus Bas ▼



Invité - il y a 2
an

**Excellent! J'y ai ajouté un
yogourt vanille et un scoop de
protéines.**

Excellent! J'y ai ajouté un yogourt
vanille et un scoop de protéines.

 (0)  (0)



Invité - il y a 3
an

**si je n ai pas de banane, puis je
remplacer par compote de
pommes, merci**

si je n ai pas de banane, puis je
remplacer par compote de
pommes, merci

 (0)  (0)



Invité - il y a 4
an

**Excellent muffins!!! Recette ?
refaire sans faute.**

Excellent muffins!!! Recette ?
refaire sans faute.

 (0)  (0)

