



Muffins aux bananes, pacanes et érable

PORTIONS
12 muffins

TEMPS DE PRÉPARATION
20 minutes

TEMPS DE CUISSON
20 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 256; protéines 8 g; matières grasses 11 g; glucides 33 g; fibres 1 g; fer 1 mg; calcium 97 mg; sodium 32 mg



Depuis que l'on a créé cette recette de [muffins](#) aux bananes, pacanes et érable, on multiplie les occasions de prendre une pause [collation](#)! Moelleux et juste assez sucrés, ils sont parfaits pour accompagner le café.

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de mélange de farines sans gluten
- 125 ml (1/2 tasse) de poudre d'amandes
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte sans gluten
- 125 ml (1/2 tasse) de beurre ramolli
- 125 ml (1/2 tasse) de cassonade
- 2 œufs
- 45 ml (3 c. à soupe) de sirop d'érable
- 250 ml (1 tasse) de yogourt grec nature 0%
- 2 bananes réduites en purée

Pour la garniture noix-érable:

- 60 ml (1/4 de tasse) de pacanes hachées
- 60 ml (1/4 de tasse) de sucre d'érable

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- 2 Déposer des moules en papier dans les alvéoles d'un moule à muffins.
- 3 Dans un bol, mélanger la farine avec la poudre d'amandes et la poudre à pâte.
- 4 Dans un autre bol, à l'aide du batteur électrique, fouetter le beurre avec la cassonade jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse.
- 5 Ajouter les œufs un à un et battre jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

ajouter les œufs un à un et attendre jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

- 6 À basse vitesse, incorporer le sirop d'érable, puis les ingrédients secs en alternant avec le yogourt et la purée de bananes.
- 7 Dans un troisième bol, mélanger les pacanes avec le sucre d'érable.
- 8 Répartir la pâte dans les alvéoles du moule à muffins. Parsemer de garniture noix-érable.
- 9 Cuire au four de 20 à 25 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un muffin en ressorte propre.