



Muffins banane et café

PORTIONS

12 muffins

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

25 minutes

Information nutritionnelle

Par portion (1 muffin): calories 377; protéines 6 g; matières grasses 18 g; glucides 50 g; fibres 4 g; fer 3 mg; calcium 103 mg; sodium 207 mg



Pour élever d'un cran l'heure de la pause café, rien de mieux qu'une collation maison à congeler. Moelleux, nutritifs et délicieusement parfumés, ces muffins aux bananes accompagneront à merveille votre latté.

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de farine tout usage
- 250 ml (1 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 250 ml (1 tasse) de cassonade
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte
- 5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 1 pincée de sel
- 3 bananes mûres réduites en purée
- 250 ml (1 tasse) de lait 2%
- 60 ml (1/4 de tasse) de café instantané
- 125 ml (1/2 tasse) d'huile de canola
- 180 ml (3/4 de tasse) de gros morceaux de chocolat noir 70%

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Étapes

- 1 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- 2 Dans un bol, mélanger la farine avec les flocons d'avoine, la cassonade, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel.
- 3 Dans un autre bol, fouetter les bananes avec le lait, le café et l'huile.
- 4 Incorporer les ingrédients secs aux ingrédients humides et remuer jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.
- 5 Ajouter les morceaux de chocolat et remuer.
- 6 Déposer des moules en papier dans les douze alvéoles d'un moule à muffins, puis y répartir la pâte.
- 7 Cuire au four de 25 à 28 minutes. iusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un muffin en ressorte propre.

- 8 Retirer du four et laisser tiédir sur une grille.
- 9 Transférer les muffins dans des sacs de congélation. Retirer l'air des sacs et sceller. Placer au congélateur.