

Muffins aux bananes

INGRÉDIENTS

Métrique

Impérial

| | | |
|-------------------------------------|--------|------------|
| • Farine de blé entier | 500 ml | 2 tasses |
| Sucre | 50 ml | ¼ tasse |
| Poudre à pâte | 10 ml | 2 c. à thé |
| Bicarbonate de soude | 2 ml | ½ c. à thé |
| Dattes séchées, hachées finement | 125 ml | ½ tasse |
| • Banane mûre, en purée | 250 ml | 1 tasse |
| Babeurre | 175 ml | ¾ tasse |
| Œuf battu | 1 | 1 |
| Huile | 50 ml | ¼ tasse |
| Vanille | 5 ml | 1 c. à thé |

MODE DE PRÉPARATION

- Chauffer le four à 180 °C (350 °F).
- Mélanger les ingrédients secs.
Ajouter les dattes ; brasser afin de bien les répartir dans les ingrédients secs.
Mettre de côté.
- Mélanger la purée de banane, le babeurre, l'œuf, l'huile et la vanille.
Incorporer aux ingrédients secs, en brassant juste assez pour les humecter.
Répartir dans des moules à muffins légèrement huilés ou tapissés de moules en papier.
Cuire 25 minutes.

RENDEMENT : 12 muffins

TEMPS DE PRÉPARATION : 25 minutes

TEMPS DE CUISSON : 25 minutes

Valeur nutritive par portion :

Glucides : 30,0 g

Fibres : 3,7 g

Protéines : 4,3 g

Lipides : 4,9 g