

Muffins aux bananes et au millet



Découvrez les bienfaits d'une délicieuse recette de muffins aux bananes et au millet, alliant saveur et valeur nutritionnelle. Ce muffin nutritif offre une combinaison équilibrée d'ingrédients nourrissants, avec une texture moelleuse et une richesse en fibres, vitamines et minéraux. Parfait pour une collation énergisante et satisfaisante.

Préparation 20 min

Cuisson 20 min

Portions 12

Nutrition Facts (per serving)

Calories 220

Lipides 6

Glucides 35

Fibres 2

Protéines 5

Sodium 115

Ingrédients

Ingrédients secs :

- 125 ml (½ tasse) de millet
- 375 ml (1 ½ tasse) de farine tout usage

- 125 ml (½ tasse) de germe de blé
- 160 ml (? tasse) de sucre blanc
- 5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude

Ingrédients humides :

- 4 bananes mûres, écrasées
- 60 ml (¼ tasse) d'huile végétale
- 125 ml (½ tasse) de yogourt grec nature, 0 % M.G.
- 1 œuf

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
2. Huiler un moule à muffins de 12 emplacements, réserver.
3. Chauffer une poêle à feu moyen-élevé, griller le millet en remuant constamment 3 à 5 minutes jusqu'à ce qu'il dégage une odeur de noisette.
4. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients secs, réserver.
5. Dans un bol moyen, mélanger tous les ingrédients humides.
6. Verser sur les ingrédients secs et mélanger juste assez pour incorporer tous les ingrédients.
7. Répartir le mélange dans les moules.
8. Cuire 25 minutes, puis laisser refroidir.

Notes

Se conserve 4 jours au réfrigérateur ou 2 mois au congélateur.



Carol-Ann Robert – Nutritionniste Diététiste à Halifax | Directrice marketing
Nutritionniste Diététiste à Halifax, Nouvelle-Écosse