

Muffins déjeuner banane et petits fruits



Savourez ces délicieux muffins à la banane et aux petits fruits — parfaits pour un déjeuner équilibré avec une touche de gourmandise. Pour un repas plus soutenant, garnissez-les de beurre d'arachides et de graines de chia, ou accompagnez-les de votre yogourt grec préféré.

Préparation 10 min

Cuisson 20 min

Portions 12

Nutrition Facts (per serving)

Calories 160

Lipides 6

Glucides 23

Fibres 3

Protéines 4

Sodium 80

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 310 ml (1 ¼ tasse) de farine de blé entier
- 60 ml (¼ tasse) de cassonade
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte
- 2,5 ml (½ c. à thé) de bicarbonate de soude

- 1 banane moyenne, écrasée
- 180 ml ($\frac{3}{4}$ tasse) de lait 1 % ou de boisson de soya non sucrée
- 60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) d'huile de canola
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 1 carotte moyenne, pelée et râpée
- 250 ml (1 tasse) de framboises et/ou bleuets (frais ou surgelés)
- 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de noix hachées, au choix (facultatif)

Préparation

1. Préchauffer le four à 175 °C (350 °F) et placer la grille au centre.
2. Dans un grand bol, mélanger les ingrédients secs : avoine, farine, cassonade, poudre à pâte et bicarbonate de soude.
3. Dans un autre bol, fouetter l'œuf avec la banane écrasée, le lait, l'huile, la vanille et la carotte râpée.
4. Incorporer le mélange humide au mélange sec, et remuer juste assez pour combiner.
5. Ajouter délicatement les petits fruits et les noix, si désiré.
6. Répartir la pâte dans 12 moules à muffins (environ $\frac{1}{4}$ tasse de pâte par muffin).
7. Cuire au four pendant 15-20 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre ressorte propre et que le dessus soit légèrement doré.

Notes

Meilleurs frais. Se conservent au réfrigérateur jusqu'à 4 jours. Peuvent être congelés jusqu'à 3 mois.



Jennifer Lamarche – Nutritionniste Diététiste à Sainte-Catherine | Coordinatrice événementiel
Nutritionniste Diététiste à Sainte-Catherine