

les recettes d'Alice

Muffin banane

INGREDIENTS



12 muffins



pâtisserie



4 saisons



Économique



15 minutes



20 minutes



Facile

240g de farine	190g de yaourt
75g flocons d'avoine	115ml d'huile de tournesol
55g de cassonade	225g de bananes
75g de dattes sèches	75 ml de lait de coco
2 cs cannelle, sel	60g de miel liquide
3 cc de levure chimique	1 cuil d'extrait de vanille

MATERIEL NECESSAIRE

Moule à muffins/ Caissettes/ volette

PREPARATION ET REALISATION

Préchauffez le four à 180°C. Faites tremper les dattes dans l'eau bouillante. Mélangez les éléments secs (sauf les dattes). Mélangez les éléments liquides sauf la banane. Egouttez les dattes, coupez-les finement, écrasez la bananes. Incorporez les dattes et les bananes à la préparation liquide. Mélangez les 2 préparations sans trop travailler la pâte. Répartissez la pâte dans les moules à muffins jusqu'en haut. Faites cuire les muffins 20 à 25 minutes jusqu'ils soient fermes, moelleux et bien dorés.

CONSEILS ET ASTUCES

Pour la cuisson, une lame planté au coeur d'un gâteau devra ressortir propre, sans adhérer.

Alice Délice

