



Muffins Banane & noix



30 minutes



110/muffin



8 muffins



Fibres
Bon gras

Ingrédients



2 bananes bien mûres



2 œufs



100 g de farine complète



40 g de cerneaux de noix



1/2 sachet de levure chimique



1 c. à café de cannelle



30 ml d'huile de colza ou tournesol



1 c. à café d'extrait de vanille (facultatif)



1 pincée de sel

Étapes

Préchauffer le four à 180°C.

Écraser les bananes dans un saladier jusqu'à obtention d'une purée lisse.

Ajouter les œufs, l'huile et l'extrait de vanille. Mélanger.

Incorporer la farine, la levure, la cannelle et le sel. Mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Ajouter les noix grossièrement concassées. Mélanger légèrement.

Répartir la pâte dans des moules à muffins légèrement graissés ou avec des caissettes.

Enfourner pendant 18 à 20 minutes, jusqu'à ce que les muffins soient dorés et bien cuits à cœur.