



Muffins bananes et chocolat “coup de pouce à la régularité”

30 MIN. ET MOINS - COLLATIONS - DÉJEUNERS-BRUNCHS - DESSERTS - RECETTES



NOMBRE DE PORTION : 12

TEMPS DE PRÉPARATION :

10 MIN

TEMPS DE CUISSON :

20 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: MOYEN

CONGÉLATION: OUI

Ingrédients

- 2 bananes de grosseur moyenne
- 1 1/4 tasse de farine
- 1/2 tasse de sucre
- 1/4 tasse de cacao
- 2 c. à thé de poudre à pâte
- 1/4 c. à thé de bicarbonate de soude
- 1/4 c. à thé de sel
- 1 tasse de All Bran
- 1 tasse de lait
- 1 oeuf
- 1/4 tasse de margarine fondue
- 1/2 tasse de pépites de chocolat

Préparation

1. Réduire les bananes en purée. Réserver.
2. Mélanger la farine, le sucre, le cacao, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel; et réserver.

3. Dans un grand bol, mélanger les céréales et le lait. Laisser reposer de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que les céréales ramollissent. Incorporer l'oeuf, la margarine, les pépites de chocolat et la banane en purée. Bien mélanger. Ajouter ensuite la farine en remuant juste assez pour l'incorporer. Verser la pâte dans les moules à muffins légèrement graissés.
4. Cuire à 400 °F de 20 à 22 minutes ou jusqu'à ce que les muffins soient fermes au toucher.