

Muffins pour Halloween

Liste d'ingrédients

- 2 bananes moyennes
- 1 œuf
- 30g de sirop d'érable
- 1 CS d'huile d'olive
- 50g de farine d'avoine (ou flocons mixés)
- 90g de farine (semi- ou complète)
- ½ sachet de poudre à lever
- 1 pincée de sel
- 50g de pépites de chocolat noir



6 gros muffins



7 min de préparation



25 min de cuisson



Préparation

Préchauffer le four à 180°C. Ecraser les bananes dans un bol, ajouter tous les ingrédients sauf les pépites et mélanger. Ajouter les pépites et remplir les moules aux 3/4. Cuire 25-30 min et laisser refroidir avant de démouler.

@alimentationfamille

