



Muffins à la banane et aux myrtilles

PORTIONS : 12
PRÉPARATION : 15 minutes
CUISSON : 30 minutes

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Mixer les flocons d'avoine dans un blender jusqu'à obtention d'une farine fine.
3. Écraser les bananes à l'aide d'une fourchette et les mélanger avec l'œuf, le skyr, le beurre de cacahuète et le sirop d'érable. Ajouter les flocons d'avoine mixés et la levure chimique, puis bien mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène. Incorporer délicatement les myrtilles.
4. Répartir la pâte dans 12 moules à muffins et enfourner pendant environ 30 minutes dans le four préchauffé.

INGRÉDIENTS

- 150g de flocons d'avoine
- 2 bananes bien mûres
- 1 œuf
- 150 g de skyr, yaourt nature, fromage blanc ou yaourt au soja
- 2 cuillères à soupe de beurre de cacahuète ou de purée de cacahuète (50 g)
- 2 cuillères à soupe de sirop d'érable (30 g)
- 2 cuillères à café de levure chimique
- 125g de myrtilles