

# Recette

## MINI MUFFINS À L'AVOINE ET À LA BANANE

**Portions :** 12 muffins moyens ou 24 mini muffins

**Préparation :** 20 minutes

**Cuisson :** 20 minutes

**Se conserve au congélateur 2 mois**

**Se conserve au réfrigérateur 1 semaine**

### INGRÉDIENTS

- 250 ml (1 tasse) de farine de blé entier
- 250 ml (1 tasse) de flocons d'avoine
- 125 ml (1/2 tasse) de cassonade
- 15 ml (1 c. à table) de poudre à pâte
- 2 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 2 ml (1 c. à thé) de sel
- 1 œuf
- 50 ml (1/4 tasse) d'huile
- 125 ml (1/2 tasse) de lait
- 250 ml (1 tasse) de purée de bananes

### PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200°C (400°F).
2. Dans un grand bol, mélanger la farine de blé entier, les flocons d'avoine, la cassonade, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel.
3. Dans un autre bol, mélanger l'œuf, l'huile, le lait et la purée de bananes. Incorporer au mélange d'ingrédients secs en remuant juste assez pour humecter.
4. À l'aide d'une cuillère, verser la préparation dans un moule à muffins anti-adhésif ou tapissé de moules en papier.
5. Cuire au four pendant 12 à 15 minutes pour les mini muffins et environ 20 minutes pour les muffins moyens ou jusqu'à ce que les muffins soient dorés et fermes au toucher.

*Recette tirée du livre **Du plaisir à bien manger...**  
80 recettes gagnantes pour les familles.*

**Retrouvez d'autres magnifiques recettes comme celle-ci  
dans Plaisir à bien manger disponible à la boutique educatout.**