

# Muffins avoine et bleuets

## INGRÉDIENTS

3/4 tasse de farine de blé entier  
1 tasse de céréales pour bébé sans lait  
1 1/4 tasse d'avoine à cuisson rapide  
1/4 tasse de sucre  
2 c. à thé de poudre à pâte  
1 c. à thé de bicarbonate de soude  
1 pincée de sel  
1 oeuf  
2 grosses bananes mûres  
1/3 tasse d'huile végétale  
1 1/4 tasse de bleuets frais ou surgelés

## ÉTAPES DE PRÉPARATION

Préchauffer le four à 350°F.

Dans un bol, mélanger les ingrédients secs.

Dans un autre bol, écraser les bananes. Ajouter l'oeuf et l'huile.

Ajouter le mélange de bananes au mélange sec. Ne pas trop mélanger. Si le mélange est trop épais, ajouter un peu de lait ou de boisson d'amande (1 c. à soupe à la fois).

Ajouter les bleuets en ne mélangeant pas trop. Déposer le mélange dans les moules.

Cuire au four 25-30 minutes pour des muffins réguliers et environ 15-20 minutes pour les mini-muffins.



Temps de cuisson :  
15 à 25 minutes

Rendement : 12 mini-  
muffins et 6 muffins  
réguliers

Allergènes : blé,  
oeuf

