



Muffins express

Ingrédients pour 4 personnes

- 220g de flocons d'avoine (petits)
- 2 bananes mûres
- 2 oeufs
- 6 c à s d'Alpro Go ON
- 1 c à s de miel
- 1 1/2 càc de bicarbonate
- 1/2 càc de levure chimique
- 1/2 càc d'extrait de vanille
- Une pincée de sel

Suggestions de garniture

- morceaux de pomme et cannelle
- myrtilles
- pépites de chocolat et amandes
- noix de coco séchée et pépites de chocolat
- ce que vous aimez !

Préparation

1. Préchauffer le four à 200°C
2. Mettre tous les ingrédients de la pâte dans le bol du mixer. Mixer jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
3. Verser la pâte dans un moule à muffin garni de petites caissettes en papier ou en silicone.
4. Garnir chaque muffin selon ses envies.
5. Enfourner durant 15 minutes
6. Laisser refroidir 5 minutes puis sortir les muffins du moule et terminer de refroidir sur une grille.