

Muffins aux bananes riches en fibres

12 muffins moyens | Préparation : 15 min | Attente : 10 min (facultatif) | Cuisson : 30 min

Ingrédients¹

250 ml (1 tasse) de céréales All-Bran Buds
180 ml (3/4 tasse) de lait
125 ml (1/2 tasse) de sucre
60 ml (1/4 tasse) d'huile végétale
3 bananes très mûres écrasées à la fourchette
1 œuf
7,5 ml (1/2 c. à soupe) de vanille
180 ml (3/4 tasse) de farine de blé entier
60 ml (1/4 tasse) de flocons d'avoine
7,5 ml (1/2 c. à soupe) de cannelle moulue
5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de sodium
5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte



Préparation :

- Préchauffer le four à 180 C (350 F). Placer la grille au centre du four.
- Dans un petit bol, mélanger les céréales et le lait. Laisser reposer.
- Pendant ce temps, dans un grand bol, mélanger à la fourchette le sucre, l'huile, les bananes, l'œuf et la vanille.
- Dans un autre bol, mélanger la farine, les flocons d'avoine, la cannelle, le bicarbonate de sodium et la poudre à pâte.
- Verser les céréales et le lait dans le mélange aux bananes. Incorporer ensuite les ingrédients secs et mélanger pour humecter.
- Laisser reposer 10 minutes pour obtenir une mie plus moelleuse (facultatif).
- Répartir la pâte dans 12 moules à muffins recouverts de moules en papier.
- Cuire 30 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un muffin en ressorte propre.

Laisser refroidir à la température ambiante, puis transférer dans un contenant hermétique.
Se conserve 1 semaine au réfrigérateur ou 2 mois au congélateur.

¹ Recette inspirée de <http://www.genevieveogleman.com/muffins-aux-bananes-riches-en-fibres/>