

RECETTE

Muffin à l'avoine, au tahini et au Nutella®

Moyen

45 min



INGRÉDIENTS

POUR 8 muffins (1 muffin par personne)

120-g de banane écrasée

2 œufs bio

3-ml d'extrait de vanille

45-ml de mélasse

60-ml de tahini

30-ml de lait

60-g de farine de blé complet

90-g de flocons d'avoine à cuisson rapide

5-g de levure chimique

2-g de sel de mer

Plus une demi-banane en tranches pour décorer les muffins
(environ 25-g)

120-g de Nutella®



Avec cette délicieuse recette,
il suffit de 15-g de Nutella®
par personne pour se régaler!

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 180°C. Préparer un moule à muffins.
- 2 Au mixeur, mélanger la banane, les œufs, la mélasse, le tahini, la vanille et le lait.
- 3 Mélanger la farine de blé complet à l'avoine, la levure chimique et le sel. Ajouter lentement les ingrédients secs aux ingrédients humides. Mixer par à-coups jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- 4 Répartir la pâte dans les 8 espaces à muffins (environ 55-60-g de pâte par muffin). Poser une tranche de banane sur chacun et cuire-pendant 25 minutes.
- 5 Laisser refroidir et garnir chaque muffin d'une cuillère à café de Nutella®.