

MUFFIN POMME ET BANANE

 8 portions

INGRÉDIENTS

- 2 pommes
- 3 bananes
- 230 grammes de farine au petit épeautre ou mix sans gluten
- 1/2 cc de levure chimique ou Poudre à lever
- 100 grammes de lait de coco
- 3 cuillères à soupe moyennes d'huile de coco (ou beurre fondu)
- 40 grammes de sirop d'érable
- cannelle, poudre selon votre convenance

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez votre four à 180°C.
- 2° Épluchez une pomme, retirez son cœur et coupez-la en dés.
- 3° Épluchez la banane et écrasez-la à l'aide d'une fourchette.
- 4° Dans un saladier, mélangez la farine, la levure et la cannelle.
- 5° Dans un autre saladier, mélangez la banane écrasée avec le lait de coco, l'huile de coco et le sirop d'érable. Combinez cette préparation avec le mélange à base de farine.
- 6° Mélangezle tout en une pâte homogène
- 7° Ajoutez les dés de pomme. Versez la pâte dans des moules à muffins.
- 8° Retirez le cœur de la 2eme pomme et coupez-la en tranches fines.
- 9° Placez trois tranches de pomme sur chaque muffin en formant une sorte d'éventail. Pressez-les doucement dans la pâte et saupoudrez de la cannelle sur le tout.
- 10° Enfourez les muffins à mi-hauteur pendant environ 20 minutes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (119 g)	% AR
ÉNERGIE	174 kcal	207 kcal	10 %
LIPIDES	5 g	6 g	10 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	3 g	14 %
CHOLESTÉROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIUM	43 mg	51 mg	2 %
GLUCIDES	29 g	35 g	12 %
SUCRES	11 g	13 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	2 g	10 %
PROTÉINES	4 g	4 g	—