



Muffins santé aux bananes dans le blender sans gluten

[DESSERTS](#) - [COLLATIONS](#) - [RECETTES](#)



NOMBRE DE PORTION : 12-15

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 MIN

TEMPS DE CUISSON : 15 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: OUI

Ingrédients

- 2 tasses de gruau (à l'ancienne ou à cuisson rapide) *
- 2 bananes
- 2 oeufs
- 1 tasse de crème sûre
- 2 à 3 c. à soupe de miel (au goût)
- 1 1/2 c. à thé de poudre à pâte
- 1/2 c. à thé de bicarbonate de soude
- 1/2 c. à thé de vanille
- 1/8 c. à thé de sel
- 3/4 à 1 tasse de pépites de chocolat

*assurez-vous de bien choisir la céréale pour qu'elle soit bien sans gluten.

Préparation

1. Préchauffer le four à 400 F. Mettre des caissettes dans des moules à muffins. Vous pouvez aussi graisser les moules à muffins.
2. Mettre tous les ingrédients dans le bol du mélangeur (ou du robot culinaire) à l'exception du

chocolat. Actionner le mélangeur à la plus haute vitesse. Au besoin, arrêter le mélangeur et racler les bords du mélangeur. Mélanger jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène. Dans un mélangeur traditionnel, compter 3 minutes environ pour que les flocons de gruau soient bien défaits. Dans un Ninja, ça m'a pris 90 secondes. Ne faites pas le saut, le mélange est liquide. C'est ok !

3. Ajouter les pépites de chocolat et mélanger quelques secondes.
4. Diviser le mélange dans des moules en silicone, si vous utilisez le papier, ça va coller. Cuire 15 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent ressorte du muffin bien sec. Laisser refroidir pendant 10 minutes sur une grille.