



Muffins aux bananes et érable avec son crumble d'avoine

[COLLATIONS - RECETTES](#)



NOMBRE DE PORTION : 12

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

TEMPS DE CUISSON : 22-25 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: OUI

Ingrédients

Muffins :

- 2 tasses de farine
- 1 c. thé de poudre à pâte
- 1 c. thé de bicarbonate
- 1/2 c. thé de sel
- 3 bananes mûres (2 2/3 tasses de purée)
- 2/3 tasse de sucre
- 1/3 tasse de sirop d'érable
- 2 oeufs
- 1/4 tasse d'huile végétale
- 1/3 tasse de lait ou de crème 10%

Crumble :

- 1/4 tasse de flocons d'avoine
- 2 c. soupe de sucre d'érable
- 2 c. soupe de beurre, température pièce

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 F.
2. Dans un bol, mélanger les ingrédients secs des muffins.
3. Dans un un autre bol, écraser les bananes.
4. Ajouter le sucre, le sirop d'érable, les oeufs, l'huile et le lait.
5. Bien mélanger à l'aide d'un malaxeur jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
6. Ajouter le mélange d'ingrédients secs et bien incorporer.
7. Remplir les 12 cavités de votre moule à muffins préalablement vaporiser d'enduit antiadhésif.
8. Dans un bol, mélanger les ingrédients du crumble.
9. Déposer une petite quantité du mélange sur chaque muffin.
10. Cuire sur la grille du centre pendant 22-25 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre.