

## **Muffins déjeuner au gruau et aux fruits**

RECETTES - 30 MIN. ET MOINS - COLLATIONS - DÉJEUNERS-BRUNCHS



NOMBRE DE PORTION : 12-14

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN

TEMPS DE CUISSON : 20 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

### **Ingrédients**

---

- 3 tasses de flocons d'avoine
- 1 tasse de yogourt grec nature
- 1 c. thé de vanille
- 2 c. thé de poudre à pâte
- 2 bananes mûres
- 1 c. table de cannelle
- 1 tasse de lait
- 1/3 tasse de sirop d'érable
- 2 œufs, fouettés
- 1 pincée de sel
- 1 tasse de poire coupée en dés

### **Préparation**

---

1. Préchauffer le four à 350 F.
2. Mélanger tous les ingrédients sauf les poires.
3. Verser dans des moules à muffins en silicone ou dans des moules à muffins graissés.
4. Ajouter des poires sur le dessus des muffins en pressant légèrement.
5. Cuire de 15 à 20 minutes.