



MUFFINS ÉPEAUTRE ET BANANE, À L'AVOINE ET AU MILLET

Préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 35 minutes

Ingrédients (pour 12 pièces)

Boule 1

- 3 bananes bien mûres
- 180g de yaourt à la grecque
- 50g de flocons d'avoine fins
- 50g de flocons de millet fins
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 1 pincée de sel

Boule 2

- 120g de farine d'épeautre claire
 - 2 cuillères à café de levure chimique
 - 1 poire
-
- Moules à muffins

Préparation

1. Dans un saladier, écraser les bananes bien mûres et les mélanger avec tous les autres ingrédients.
2. Dans un deuxième récipient, mélanger la farine et la levure chimique. Éplucher les poires, les couper en petits dés et les ajouter.
3. Réunir les deux préparations pour former une pâte, à répartir dans les compartiments d'un moule à muffins préalablement garnis de moules en papier.
4. Cuire au four environ 35 minutes à 180°.

Tipp:

Avec le Kambly Goldfish épeautre complet et des fruits frais vous obtenez l'en-cas idéal.