

## Muffins aux bananes, garniture à l'avoine et érable

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 18 minutes

Portions: 12 muffins (moi 10)

### ~Ingrédients pour la garniture

60 ml (1/4 tasse) de gros flocons d'avoine

30 ml (2 c. à soupe) de sucre d'érable (moi, flocons d'érable)

30 ml (2 c. à soupe) de beurre fondu

### ~Ingrédients pour les muffins

250 ml (1 tasse) de farine tout usage non blanchie

310 ml (1 1/4 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide

60 ml (1/4 de tasse) de sucre (moi, splenda)

7,5 ml (1/2 c. à soupe) de poudre à pâte

5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude

1 oeuf

500 ml (2 tasses) de bananes réduites en purée (environ 4 bananes, moi, 3)

60 ml (1/4 de tasse) de beurre non salé ou margarine non hydrogénée, fondu

### ~Préparation

1)Préchauffer le four à 180°C. (350°F). Déposez 12 moules en papier dans les alvéoles d'un moule à muffins.

2)Dans un petit bol, mélanger les ingrédients de la garniture. Réserver.

3)Dans un autre bol, mélanger la farine avec les flocons d'avoine, le sucre, la poudre à pâte et le bicarbonate de soude.

4)Dans un troisième bol, mélanger l'oeuf avec la purée de bananes et le beurre fondu.

5)Incorporer la préparation aux bananes aux ingrédients secs en remuant jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

6)Répartir la pâte dans les moules, puis répartir la garniture sur les muffins.

7)Cuire au four 18 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un muffin en ressorte propre.

source: 5 ingrédients/15 minutes modifiée quelque peu et transcrit par ~Lexibule~

~Note: Faute d'avoir du sucre d'érable, j'ai remplacé par des flocons d'érable.

~Aussi:La recette m'a donnée seulement 10 muffins et j'ai étiré pour en obtenir 10. Mes changement, entre parenthèses.

<http://lesmillesetundelicedelexibule.blogspot.ca/> Les mille et un délices de Lexibule