



Muffins sans sucre au chocolat

Préparation : 10 min | Cuisson : 20 minutes

Ingrédients pour 6-7 muffins :

- 1 banane bien mûre
- 120g de lait d'amandes
- 60g de purée d'amandes
- 65g de farine de blé
- 65g de maïzena
- 1/2 sachet de levure chimique
- épice en poudre : vanille ou cannelle ou cardamone, ...
- 50-100g de morceaux de chocolat

Variantes : ajoutez des morceaux de fruits frais ou sec (myrtilles, pomme, abricot, raisin...)



Préparation :

1/ Préchauffez le four à 180°C (Th.6)

2/ Mixez la banane, le lait et la purée d'amandes.

3/ Ajoutez la farine, la maïzena, la levure et les épices. Mixez à nouveau.

4/ Incorporez une partie des morceaux de chocolat (vous pouvez en garder un peu pour en mettre sur le dessus de vos muffins).

5/ Versez la préparation dans des moules à muffins huilés puis ajoutez quelques morceaux de chocolat sur le dessus.

6/ Enfournez pendant 20 minutes. Insérez la pointe d'un couteau pour vérifier la cuisson, elle doit ressortir sèche.

7/ Laissez refroidir un peu avant de démouler.

Bon appétit !