

Muffins aux bananes doublement chocolatés



Recette par Kraft

Prép.	Prêt en	Portions
15 min	50 min	24 portions de 1 muffin (48 g) chacune

ce qu'il vous faut

- 1 paquet (format de 2 étages) de préparation pour gâteau au chocolat
- 1 paquet (format de 4 portions) de pouding instantané *Jell-O* au chocolat
- 1 tasse de bananes bien mûres, écrasées (environ 3)
- 4 oz. (1/2 paquet de 225 g) de chocolat mi-sucré *Baker's*, haché

ce qu'il faut faire

Chauffer le four à 350 °F.

Préparer la pâte à gâteau selon le mode d'emploi, en réduisant la quantité d'huile à 1/3 t et en incorporant la préparation pour pouding, les bananes et le chocolat à la pâte avant de la verser dans 24 moules à muffins tapissés de coupes en papier.

Cuire 25 min ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré en ressorte propre. Laisser refroidir dans les moules 10 min. Mettre sur des grilles; laisser refroidir complètement.

Trucs culinaires

Une touche d'éclat

Ajoutez 1 c. à thé de cannelle à la pâte à gâteau en même temps que la préparation pour pouding, les bananes et le chocolat haché.

Prenez de l'avance

Nutrition

Portions

24 portions de 1 muffin (48 g) chacune

Information nutritionnelle

Portion 24 portions de 1 muffin (48 g) chacune

QUANTITÉ PAR PORTION

Vous pouvez cuisiner les muffins à l'avance. Laissez-les refroidir, enveloppez-les individuellement dans de la pellicule plastique et congelez-les 1 mois tout au plus. Décongelez-les, puis réchauffez-les au micro-ondes au moment de servir.

Calories	180
% de la valeur quotidienne	
Matières grasses	9g
Matières grasses saturées	2g
Cholestérol	25mg
Sodium	240mg
Glucides	25g
Fibres alimentaires	1g
Sucres	15g
Protéines	2g
Vitamine A	2 %VQ
Vitamine C	2 %VQ
Calcium	4 %VQ
Fer	10 %VQ

L'information nutritionnelle est offerte uniquement à titre de renseignement et indiquée en fonction des ingrédients et de la méthode de cuisson de chaque recette. Cette information peut varier selon le mode de préparation du mets, de l'origine et de la fraîcheur des ingrédients.