



Muffins au beurre d'arachide et à la banane



PRÉPARATION : 15 MIN CUISSON: 20 MIN

Ces succulents muffins sont une excellente façon d'utiliser des bananes trop mûres. Dégustez-les au déjeuner ou à la pause café!

Qu'est-ce qu'il me faut ?

12 PORTIONS

- 1 tasse de farine
- 3/4 tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 1/2 tasse de sucre
- 1 c. à soupe de poudre à pâte *Magic*
- 1/2 c. à thé de sel
- 1/2 tasse de beurre d'arachide crémeux *Kraft*
- 1 tasse de lait
- 1/2 tasse de banane bien mûre, écrasée
- 1 œufs
- 2 c. à soupe d'huile
- 1 c. à thé de vanille

Que dois-je faire ?

Étape 1

Préchauffer le four à 375 °F.

Étape 2

Mélanger les ingrédients secs dans un grand bol. Fouetter le beurre d'arachide et le lait dans un bol de taille moyenne jusqu'à homogénéité; incorporer la banane, l'œuf, l'huile et la vanille. Ajouter la préparation à la banane aux ingrédients secs; remuer juste assez pour humecter.

Étape 3

Verser dans un moule à 12 muffins vaporisé d'enduit à cuisson.

Étape 4

Cuire au four de 18 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre des muffins en ressorte propre. Laisser refroidir 10 minutes avant de démouler et de servir.

Conseils des Cuisines Kraft



Prenez de l'avance

Ces muffins peuvent être cuisinés à l'avance. Laissez-les refroidir, puis emballez-les individuellement dans une pellicule plastique et congelez-les pendant au plus 1 mois. Le moment venu, il suffira de les faire décongeler, puis de les réchauffer au micro-ondes.

Calories **200**

| | % valeur quotidienne |
|---------------------------------|----------------------|
| Matières grasses 9 g | 14 % |
| Matières grasses saturées 1.5 g | 8 % |
| Cholestérol 15 mg | |
| Sodium 240 mg | 10 % |
| Glucides 26 g | 9 % |
| Fibres alimentaires 2 g | 8 % |
| Sucres 11 g | |
| Protéines 5 g | |
| Vitamine A | 2 % |
| Vitamine C | 2 % |
| Calcium | 8 % |
| Fer | 8 % |

Portions

12 portions de 1 muffin (69 g) chacune