

Banana Muffin

Ingrédients pour 10 portions :

- 2 bananes
- 250g de farine complète
- 200g de fromage blanc
- 1 sachet de levure chimique
- 3 oeufs
- 1 càc d'arome vanille
- 3 càs de stévia

Recette :

1. Préchauffer le four à 180° C.
2. Battre les oeufs et la stévia jusqu'à blanchiment.
3. Ajouter le fromage blanc et la vanille. Bien mélanger.
4. Ajouter la farine et la levure et mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte bien homogène.
5. Couper les bananes en petits morceaux et les ajouter à la pâte.
6. Verser dans un moule à cake en silicone.
7. Enfourner 20 minutes. Vérifier la cuisson et la prolonger si nécessaire.
8. C'est prêt !

Penser à congeler une partie des muffins. Il vous suffit d'en sortir un chaque jour et le laisser décongeler tranquillement pour qu'il soit prêt à consommer le lendemain matin

