



Recette : Muffins bananes & chanvre

sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine), hypotoxique et végétalien.

Par : Caroline Roy



PORTIONS : 18
PRÉPARATION : 15 MINUTES
CUISSON : 30 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 1 préparation à mélange à muffins
- 2 oeufs larges (110 g) ou substitut d'oeuf au chia
- 100 g (1/2 tasse) d'huile d'olive douce
- 85 g (1/3 tasse) de boisson végétale, au goût
- 7,5 ml (1 1/2 c. à thé) d'essence de vanille
- 420 g (1 1/2 tasse) de bananes mûres, écrasées
- 60 (1/2 tasse) de graines de chanvre
- Graines de chanvre supplémentaires, pour le dessus

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans un bol, combiner les oeufs, l'huile, la boisson végétale et l'essence de vanille. Battre à l'aide d'un batteur électrique jusqu'à l'obtention d'un mélange mousseux (environ 2 minutes). Ajouter les bananes écrasées et battre encore environ 30 secondes.
3. Incorporer le mélange à muffins aux liquides et mélanger, toujours à l'aide d'un batteur électrique, jusqu'à ce que la pâte commence à épaissir (environ 1 minute).
4. À la cuiller de bois, ajouter les graines de chanvre. Répartir



VARIANTE

Découvrez une panoplie de variantes à partir de notre mélange à muffins.

CAPSULE SANTÉ

Les graines de chanvre sont très nutritives. Elles contiennent des oméga-3 et des oméga-6, qui sont des acides gras essentiels à la santé. De plus, elles sont sources de fibres et de protéines. Intégrez-les à votre menu! Vous pouvez en ajouter à vos salades, à votre yogourt ou encore dans vos smoothies pour augmenter leur apport en protéines.

(Valeur nutritive bientôt disponible)

la pâte dans des moules à muffins tapissés de moules en papier. Saupoudrer le dessus de graines de chanvre, au goût.

5. Cuire au four sur la grille centrale, environ 30 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au milieu en ressorte propre.