

Muffins banane

épinard

(Végan & sans sucre ajouté)



Ingrédients pour 12 muffins :

Muffins

- 2 bananes moyennes ou 3 petites bien mûres
- 100 g de pousses d'épinard
- 180 ml de lait végétal neutre
- 60 ml de sirop d'érable
- 2 c. à s. d'huile végétale neutre
- 1 c. à c. d'extrait de vanille

- 100 g de flocons d'avoine
- 120 g de farine

Décoration optionnelle

- 20 g de flocons d'avoine
- 20/30 g de pépites de chocolat

Les étapes

Placer tous les ingrédients sauf la farine et les ingrédients pour la déco dans blender. Mixer jusqu'à obtenir un appareil bien homogène (racler les bords avec une maryse si besoin). Les feuilles de pousses d'épinards doivent être réduites au minimum afin que la préparation prenne une jolie couleur verte !

Ajouter ensuite la farine et mélanger doucement jusqu'à incorporation ou mixer doucement quelques fois.

Préchauffer le four à 180°C.

Verser la préparation dans les moules à muffins (tapissés de papier cuisson si besoin). Remplir les moules au $\frac{3}{4}$ environ. Saupoudrer de pépites de chocolat et de flocons d'avoine si utilisés.

Enfourner et cuire environ 20 à 25 minutes en fonction de la taille de vos moules. Tester la cuisson à l'aide d'un cure-dent ou la pointe d'un couteau, insérés au centre ils doivent ressortir propre.

Sortir du four et laisser refroidir 10 min dans les moules puis démouler et transférer sur une grille de refroidissement.

Les muffins se conservent dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant 3 à 5 jours. Vous pouvez les consommer froids ou légèrement réchauffés.

Pour des muffins plus sucrés, ajouter 50 g de sucre.

Plus les bananes sont mûres, plus la préparation sera naturellement sucrée.

Vous pouvez congeler ces muffins dans des petits sacs de congélation pendant 3 mois maximum. Pour décongeler les muffins, placez-les au réfrigérateur la veille ou les laisser à température ambiante.

Source : [Muffins Banane Epinard \(Vegan + Sans Sucré Raffiné\) - Free The Pickle](#)