



MUFFINS BANANE/CHOCOLAT

1 MUFFIN - 3 SMARTPOINTS

FACILE

45 MIN

1 PERS.

INGRÉDIENTS POUR 3 MUFFINS :

1 BLANC D'OEUF - 0 SP

1 BANANE - 0 SP

50G DE SEMOULE FINE- 5 SP

1CC DE LEVURE CHIMIQUE - 0 SP

10G DE PÉPITES DE CHOCOLAT - 3 SP

1/2 JAUNE D'OEUF (POUR DORER) - 1 SP

PRÉPARATION :

ÉCRASEZ LA BANANE DANS UN GRAND BOL, AJOUTEZ LE BLANC D'OEUF ET BATTEZ LE TOUT AVEC ÉNERGIE JUSQU'À OBTENIR UNE TEXTURE MOUSSEUSE. AJOUTEZ ENSUITE LA SEMOULE FINE ET LA LEVURE CHIMIQUE, MÉLANGEZ À NOUVEAU. AJOUTEZ ENSUITE LES PÉPITES DE CHOCOLAT. DIVISEZ L'APPAREIL DANS 3 PETITS MOULES EN SILICONE. BADIGEONNEZ D'UN PEU DE JAUNE D'OEUF. ENFOURNEZ 40MIN À 180°C.

CONSEIL :

VÉRIFIEZ LA CUISSON AU COUTEAU ET DÈS QU'ILS SONT CUITS, SORTEZ LES MUFFINS DU FOUR ET LAISSEZ REFROIDIR 5MIN AVANT DE LES MANGER !!! CES PETITES DOUCEURS SONT PARFAITES POUR LE PETIT DÉJEUNER OU LE GOÛTER. BON APPÉTIT !

RENDEZ-VOUS SUR LEBLOGDUNMEC.BE ET RETROUVEZ MOI SUR

