



MUFFINS MARTIENS










INGRÉDIENTS

- 2 1/2 tasses de farine
- 2 (tsp) c. à thé de poudre à pâte
- 1/2 (tsp) c. à thé de bicarbonate de soude
- 1/4 (tsp) c. à thé de sel
- 1 (tbs) c. à table de graines de chia ou de chanvre

- 1 œuf
- 3/4 tasse de sirop d'érable
- 3/4 tasse de lait régulier ou végétal
- 1/4 tasse d'huile d'olive (ou beurre fondue)
- 1 (tsp) c. à thé d'extrait de vanille
- 2 bananes mûres
- 2 tasses d'épinards frais

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 350 °F. 
2. Chemiser un moule à muffins de caissettes en papier 
3. Mélanger les ingrédients secs (farine, poudre à pâte, bicarbonate de soude, sel, et chia) dans un bol. 
4. Au robot-mélangeur, broyer le reste des ingrédients afin de les liquéfier. 
5. Verser ce mélange sur les ingrédients secs, puis bien mélanger. 
6. Répartir la pâte dans les moules à muffins. 
7. Faire cuire au four pendant 16 à 18 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent en ressorte propre. 

Portions: environ 15
Se congèle bien