

MUFFINS SON ET BANANES

INGRÉDIENTS (12 portions)

- 2 bananes écrasées
- ½ tasse de compote de pomme non sucrée
- 2 œufs
- ¼ de tasse d'huile de canola
- 1 c. à thé d'extrait de vanille
- 1 tasse de farine de blé entier
- 1 tasse de son de blé
- 1 c. à thé de bicarbonate de soude
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- ¼ de c. à thé de sel

INGRÉDIENTS (taille de la classe : 24 élèves)

- 4 bananes écrasées
- 1 tasse de compote de pomme non sucrée
- 4 œufs
- ½ de tasse d'huile de canola
- 2 c. à thé d'extrait de vanille
- 2 tasses de farine de blé entier
- 2 tasses de son de blé
- 2 c. à thé de bicarbonate de soude
- 2 c. à thé de bicarbonate de soude
- 2 c. à thé de poudre à pâte
- ½ de c. à thé de sel



PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 350 °F et chemisez les moules à muffins.
2. Fouettez tous les ingrédients humides dans un bol de format moyen.
3. Combinez tous les ingrédients secs dans un bol différent et incorporez les ingrédients humides jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.
4. Déposez dans les moules à muffins. Faites cuire 20 min.

CONSEIL DE CUISINE

Pour que les bananes mûrissent plus rapidement, placez-les avec une pomme dans un sac de papier d'emballage marron et laissez ce dernier à la température de la pièce.

FAIT INTÉRESSANT

Cherchez les mots « 100 % de grains entiers » devant « 100 % de blé entier » pour vous assurer que tous les grains proviennent d'une source de grains entiers.