

### Muffin Chocolat Banane :

Idéal en collation avant le sport, voire même au petit déjeuner.

Facile à stocker, conservation jusqu'à 3 jours.

Ingrédients : 10cl lait d'amande + 150g de farine (60g farine complète + 60g farine de Maïs + 30g Farine blanche + 2/3 bananes bien mûres + 3 cuillères à café de sucralose + 1 trait de vanille liquide + 1 cuillère bicarbonate alimentaire + 2 œufs + 20g margarine fondue + des carrés de chocolat 60% minimum

Mélanger les ingrédients au blender, en commençant par les liquides. La farine en avant dernier en l'ajoutant peu à peu, et enfin la margarine fondue. Une fois le mélange bien fait, et versé dans un moule à muffin, ajouter un gros carré de chocolat au milieu de chaque muffin.

Cuire au four chauffé avant à 190°, et cela pendant 15 à 20 minutes selon votre four.

Attendre 15 min avant de démouler.