



MUFFINS PROTÉINÉS BANANES-CHOCO

Ingrédients:

- 2 bananes mures écrasées
- 3 gros oeufs
- 1/2 t. de fromage cottage (1% MG)
- 3 CàS de sirop d'érable
- 2 CàT d'extrait de vanille
- 2 ½ t. de farine d'amandes
- 1 CàT de bicarbonate de soude
- 2 CàT de cannelle
- 1/2 T. choco-chips (noir) au goût

Notes : Le chocolat peut être remplacé par des petits fruits congelés et/ou noix.

Préparation:

1. Faire chauffer le four à 350F
2. Dans un grand bol, mélanger les bananes écrasés, le fromage cottage, le sirop d'érable et l'extrait de vanille.
3. Ajouter les ingrédients secs et les brisures de chocolat.
4. Ajouter la préparation dans des moules à muffins huilé légèrement (je préfère utiliser des petits moules en silicone)
5. Faire cuire environ 30 minutes.
6. Laisser refroidir et savourez!

Portion : Donne environ 18 muffins de taille moyenne.