



# Muffins La Totale

---

Recette adaptée par les Nutris du CEDEQ, Camp Jeunesse 2011

Rendement : 12 muffins

Par portion : 33g de glucides

## INGRÉDIENTS

- 1 tasse de farine tout usage
- 1 tasse de farine de blé entier
- 3/4 tasse de Splenda
- 1c. soupe de poudre à pâte
- 1/2 c. à thé de cannelle
- 1/2 c. à thé de sel
- 1 tasse de lait de soya
- 1/2 tasse de beurre de soya ou beurre d'arachides
- 1 1/4 tasse de bananes en purée
- 1/4 tasse d'huile
- 1 œuf
- 1 c. thé de vanille
- 3/4 tasse de pépites de chocolat

## MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 375°F.
2. Graisser légèrement les moules à muffins.
3. Dans un bol, mélanger les ingrédients secs.
4. Dans un petit bol, mélanger les bananes en purée et le beurre d'arachide.
5. Dans un autre bol, mélanger les ingrédients liquides et y ajouter le mélange de beurre d'arachide et de bananes.
6. Verser les ingrédients liquides sur les ingrédients secs et bien mélanger en veillant à ne pas trop brasser.
7. Garnir les moules à muffins et cuire 25 à 30 minutes.