

Recette sans gluten : muffins bananes / chocolat

- Recette bio
- Recette sans gluten
- Recette sans lait



Pour une dizaine de muffins bananes / chocolat

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 20 min

Ingrédients

- 4 œufs
- 160g de margarine végétale non hydrogénée
- 150g de sucre de canne blond
- 2 bananes
- 1 sachet de levure sans gluten
- 300g de farine de riz
- 150ml de lait d'amande
- 1 cuillère à café de vanille en poudre
- 15 cuillères à café de pâte à tartiner au chocolat

1. Dans le bol d'un robot muni d'une lame en S, mettez la margarine non hydrogénée et les bananes en morceaux et mixez finement.
2. Ajoutez le sucre de canne et mixez de nouveau.

3. Ajoutez les œufs, la farine de riz, la levure sans gluten et la vanille en poudre. Mixez de nouveau la préparation. Elle doit être épaisse. Tout en mixant ajoutez le lait d'amande pour délayer un peu la préparation. Elle doit néanmoins rester assez épaisse pour éviter que la pâte de chocolat tombe au fond pendant la cuisson.
4. Préparez vos moules à muffin et remplissez les au 2/3 ajoutez une cuillère à café de pâte de chocolat et recouvrez d'une cuillère de pâte à muffin.
5. Mettez à four chaud 180°C pendant 20 minutes. Sortez les du four, laissez refroidir et démoulez !

Le conseil de Karen

L'association banane et chocolat a toujours son petit succès. Les muffins sont fondants à souhait.

[Toutes les recettes de muffins](#)