

Muffins à l'avoine sans oeufs, ni produits laitiers

Portions: 12 à 18 muffins

Ingrédients:

- 3 tasses de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 1/2 tasse de farine
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- 1 c. à thé de sel
- 1 c. à thé de cannelle moulue
- 1 tasse de cassonade
- 1 tasse de lait végétal
- 3 bananes bien mûres
- 1/4 de tasse de margarine végétale



Préparation:

- Préchauffer le four à 350F
- Dans un bol, réduire les bananes en purée.
- Ajouter tous les ingrédients, sauf les flocons d'avoine et la farine.
- Mélanger à l'aide d'un mélangeur.
- Ajouter les flocons d'avoine et la farine.
- Mélanger avec une cuiller
- Verser le mélange dans des moules à muffins graissés d'huile ou de margarine.
- Cuire au four à 350F pendant 25 minutes