

Muffins végétaliens épicés matcha cannelle

Ingrédients (12 muffins)

- 1½ tasse (375 ml) de farine de blé intégrale biologique
- 1½ tasse (375 ml) de farine tout usage, non blanchie biologique
- ¼ de tasse (60 ml) de sucre blanc granulé
- 2 c. à thé (10 ml) de cannelle moulue
- 2 c. à thé (10 ml) de poudre à pâte
- 1 c. à thé (5 ml) de bicarbonate de soude
- 2 c. à thé (10 ml) de Matcha
- 1 c. à thé de sel
- 2 tasses de bananes mûres, en purée
- 150 ml d'huile végétale
- 90 ml de sirop d'érable
- 275 ml de boisson d'avoine à la vanille, non sucrée
- Facultatif : 2 c. à soupe (30 ml) de baies de Goji biologique



Préparation

1. Préchauffer le four à 350°F. Huiler les moules à muffins ou utiliser des caissettes réutilisables en silicone.
2. Dans un grand bol, combiner les ingrédients secs : les farines, le sucre, la cannelle, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, le Matcha et le sel.
3. Dans un autre bol, mélanger les bananes avec l'huile, le sirop d'érable et la boisson d'avoine. Transférer ce mélange au bol d'ingrédients secs jusqu'à homogénéité.
4. Cuire au four environ 30-35 minutes.

Truc : Pour vérifier la cuisson, insérer un cure-dent ou un couteau dans le centre du muffin.

Si le cure-dent ou le couteau ressort propre, les muffins sont prêts!

Tirée de <https://fr.teangle.com/blogs/matcha-recipes/autumn-matcha-muffins>

