



Desserts

Muffin met kiwi en banaan

Pour 12 personnes.

Ingrédients

2 bananes (mûres)
3 kiwis (mûres)
250 grammes de sucre
500 grammes de farine
1 cuillère à soupe de levure en poudre
1/2 cuillère à café baking soda
1/2 cuillère à café cannelle en poudre
190 grammes de yaourt grec (ou yaourt nature pauvre en graisses)
6 cuillères à soupe de lait (maigre)
3 cuillères à soupe koolzaadolie (ou autre huile végétale)
1 œuf
1 cuillère à café de extrait de vanille
poignée noix (Les noix de pécan sont également délicieuses)

Méthode de préparation

Préchauffer le four à 180°C. Dans un grand bol, mélanger les ingrédients secs : farine, sucre, sel, levure, bicarbonate de soude et cannelle en poudre. Réservez ce mélange.

Écraser les bananes en une pâte. Dans un autre bol, mélanger le yaourt, le lait, l'huile, les œufs, l'extrait de vanille et la banane écrasée. Mélangez bien tous les ingrédients.

Ajouter les ingrédients liquides au bol d'ingrédients secs et mélanger soigneusement jusqu'à ce que tout soit bien combiné. Veillez à ne pas trop mélanger, les morceaux sont acceptables.

Couper soigneusement les kiwis en petits cubes et les incorporer délicatement à la pâte. Hachez finement les noix et incorporez-en 4/5 à la pâte.

Remplissez les moules à muffins avec la pâte jusqu'à ce qu'un demi-centimètre du moule soit encore visible. Saupoudrez le reste des noix sur les muffins et mettez-les au four préchauffé pendant 25 à 30 minutes. Vers 25 minutes, piquez un cure-dent dans les muffins pour vérifier qu'ils sont cuits. Dès que le cure-dent ressort sans résidus de pâte, ils sont cuits.

Sortez-les du four et laissez-les refroidir dans le moule à muffins pendant 10 minutes. Démoulez-les et laissez-les refroidir complètement sur une grille. Dégustez-les !

