

## Fiche recette

# Muffins Super Héros

Des muffins verts... et santé pour les vrais super héros!

### Ingrédients

- 2 tasses de farine tout usage
- 1/2 tasse de cassonade
- 1 c. à table de poudre à pâte
- 1 c. à thé de bicarbonate de soude
- 3 c. à table de compote de pommes non sucrée
- 1c. à table d'huile végétale
- 3/4 tasse de lait
- 1 1/2 tasse de bébés épinards frais
- 1 c. à thé de vanille
- 2 bananes mûres écrasées



### Préparation

Préchauffer le four à 350°F.

Mettre des caissettes en papier ou en silicone dans le moule (12 muffins).

Mélanger dans un bol la farine, la cassonade, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et réserver.

Dans un mélangeur (blender) réduire complètement en purée la compote de pommes, l'huile, le lait, les épinards et la vanille. Ajouter les bananes en purée et mélanger à nouveau.

Verser le mélange liquide aux ingrédients secs et mélanger rapidement avec une spatule.

Répartir la pâte dans le moule à muffins et faire cuire de 20 à 22 minutes.