

Des muffins à la banane et aux abricots secs

INGREDIENTS :

- ◆ 20g Fécul de maïs ou pomme de terre
- ◆ 70g Farine de riz
- ◆ 45g Poudre d'amande
- ◆ 4g Psyllium
- ◆ 4g Levure chimique
- ◆ 240g Bananes
- ◆ 125g d'œufs
- ◆ 20g d'huile d'olive
- ◆ 40g d'abricots secs

PRÉPARATION :

Préparez votre mix en mélangeant dans un bol la farine, la féculé, le Psyllium, la levure et la poudre d'amande.

Ajoutez vos abricots secs coupés en morceaux et réserver.

Dans un saladier écrasez avec une fourchette vos bananes et ajoutez quelques gouttes de citron.

Mélangez avec un fouet et versez vos œufs petit à petit tout en continuant de mélanger.

Ensuite ajoutez l'huile d'olive et finir par le mix que vous avez préalablement préparé.

Mélangez bien et versez dans un moule à cupcakes.

Enfournez 35 min à 180C n'hésitez pas à prolonger si besoin 😊

Bien attendre le refroidissement avant de démouler et de déguster.