NUTRIWELL
BY CLÉMENCE

COLLATION · DESSERT

Muffins moelleux *banane-chocolat*

30 min	10 muffins	Facile
PRÉPARATION	PORTION(S)	NIVEAU

Végétarien · Batch · Famille

Ingrédients

- **2** bananes bien mûres
- **2** œufs
- **150 g** de flocons d'avoine mixés
- **100 g** de skyr ou yaourt
- **1 c. à café** de levure
- **40 g** de pépites de chocolat noir
- **1 pincée** de sel

Préparation

1. Préchauffe le four à 180°C.
2. Écrase les bananes, ajoute les œufs et le skyr, mélange.
3. Incorpore la farine d'avoine, la levure, le sel, puis les pépites.
4. Répartis dans des moules et enfourne 20 à 22 min.

POURQUOI ÇA MARCHE

Le goûter qui met tout le monde d'accord — toi comme les enfants. Banane et avoine pour le moelleux et la satiété, œufs et skyr pour les protéines. Tu en fais une fournée, tu en gardes pour la semaine. ✦