

Moelleux Banane et Flocons d'Avoine : Recette Saine et Gourmande

Présentation

- Un en-cas sain, rapide à préparer et parfait pour le petit-déjeuner ou le goûter.
- Temps de préparation : 10 minutes
- Temps de cuisson : 15 à 20 minutes
- Portions : environ 8 à 10 moelleux

Ingrédients

- 2 bananes bien mûres (plus elles sont tachées, meilleur sera le goût)
- 150g de flocons d'avoine (certifiés sans gluten si nécessaire)
- 1 œuf large
- 50ml de lait (végétal ou animal)
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1 pincée de cannelle en poudre
- Optionnel : 30g de pépites de chocolat noir ou de noix concassées

Matériel nécessaire

- Un grand saladier
- Une fourchette pour écraser les bananes
- Un moule à muffins ou une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé
- Une spatule

Étapes de préparation

- Préchauffez votre four à 180°C (thermostat 6).
- Dans le saladier, écrasez les bananes à l'aide d'une fourchette jusqu'à obtenir une purée homogène.
- Ajoutez l'œuf et le lait, puis mélangez bien le tout.
- Incorporez les flocons d'avoine, la levure chimique et la cannelle. Mélangez jusqu'à ce que les flocons soient bien imprégnés.
- Ajoutez les ingrédients optionnels (pépites de chocolat ou noix) et mélangez délicatement.

- Répartissez la préparation dans des moules à muffins ou formez des petits tas ronds sur la plaque de cuisson.
- Enfouez pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les bords soient légèrement dorés.

Conseils de conservation

- Laissez refroidir les moelleux sur une grille avant de les déguster.
- Conservez-les dans une boîte hermétique à température ambiante pendant 3 jours.
- Vous pouvez également les congeler individuellement pour une consommation ultérieure (décongélation au grille-pain ou au four).