

## Muffins protéinés à la banane

---

### Ingrédients

Pour 4 muffins

- 80g de farine de soja
- 1 banane
- 1 oeuf
- 1 càc de levure chimique
- 10g de sucre de coco
- 60g de lait d'amande (sans sucres ajoutés)

### Instructions

Préchauffez le four à 180 degrés. Écrasez la banane et mélangez avec le reste des ingrédients. Versez la pâte dans des moules à muffins et enfournez pour 15 à 20 minutes. Comme d'habitude, vérifiez la cuisson à l'aide d'une pointe de couteau qui doit ressortir sèche.

### Nutrition

Par portion, on obtient :

- 138 kcal
- 9.8g de glucides
- 5.8g de lipides
- 10.9g de protéines