



# LA CUISINE DES PIRATES

## Muffins aux bananes

### Ingrédients :

1½ tasse de farine  
1 c.thé de levure chimique  
1 c.thé de bicarbonate de soude  
¼ c.thé de sel  
½ tasse de sucre  
½ tasse de mélange de 6 céréales  
1 œuf  
4 bananes écrasées  
½ tasse de dattes en morceaux  
1 tasse de lait  
1/3 tasse d'huile  
1 c.thé de cannelle  
1 c.thé de vanille



### Déroulement :

Écraser les bananes, ajouter l'œuf, le sucre, le lait et l'huile et bien mélanger.  
Ajouter le reste des ingrédients et mélanger sans que ça devienne lisse, mélanger juste assez pour humecter la farine.  
Mettre dans des moules à muffins et faire cuire 20-25 minutes dans un four à 180°C.

