

**Muffins sans gluten banane et noix de coco (vegan)**

**Muffins sans gluten banane et noix de coco**



## ***Ingrédients pour une vingtaine de muffins :***

- 4 bananes mûres
- 180 g de farine de riz complet
- 100 g de sucre blond ou complet
- 100 g d'huile neutre (tournesol, pépins de raisin...)
- 50 g de noix de coco râpée
- 50 g de crème végétale au choix
- 125 ml de lait végétal au choix
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre ou de jus de citron jaune
- 2 c. à café de poudre levante
- 1 c. à café de vanille liquide ou moulue
- 1 c. à café de bicarbonate alimentaire
- 1 pincée de sel
- Caissettes à muffins

## ***Déroulement de la recette :***

1. Préchauffer votre four à 180° (th.6).
2. Dans un saladier, écraser les bananes à la fourchette.
3. Verser l'huile, la crème, le lait végétal, le vinaigre de cidre ou le jus de citron, la vanille, le bicarbonate alimentaire et le sel. Mélanger au fouet.
4. Ajouter la farine, le sucre, la noix de coco râpée, ainsi que la poudre levante et mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.
5. Répartir dans des caissettes à muffins et/ou des moules adaptés et enfourner 25 à 30 minutes. Vérifier la cuisson en piquant le cœur d'un muffin avec un couteau fin ou un cure-dents : les gâteaux sont cuits lorsque la lame ressort sèche.
6. Laisser refroidir avant de déguster.



[themoneytizer id=13364-16]