

Banana Oatmeal Muffins

Servings: 12 (1 muffin each)

Diet: Vegetarian

Ingredients

- 1 teaspoon oil
- 1 cup oats
- ½ cup low-fat milk
- 2 eggs
- 1 cup plain Greek yogurt
- ½ cup sugar
- ½ teaspoon vanilla
- 3 ripe bananas, mashed
- 1 ½ cups whole wheat flour
- 2 teaspoons baking powder
- 1 teaspoon baking soda
- ½ teaspoon cinnamon
- ¼ teaspoon salt
- Optional: ⅓ cup semi-sweet chocolate chips and/or ⅓ cup walnuts

Instructions

STEP 1: Preheat oven to 400°F. Lightly grease a 12-cup muffin tin with the oil.

STEP 2: In a large bowl, mix the oats, milk, eggs, Greek yogurt, sugar, vanilla, and mashed bananas. Let the mixture sit for at least 10 minutes.

STEP 3: In a medium bowl, mix the flour, baking powder, baking soda, cinnamon, salt and optional chocolate chips and/or walnuts. Add the dry mixture to the banana mixture and stir until combined.

STEP 4: Spoon the batter into the prepared muffin cups, filling each ¾ full. Bake until golden brown and a toothpick inserted in the center comes out clean, about 15 to 18 minutes.



QUICK TIPS

- **Nutrition Boost:** Add your favorite chopped nuts or seeds for extra nutrition.
- **Did You Know?** Oats are a whole grain and contain fiber which is important for a healthy gut and healthy heart.

Per Serving: 170 Calories | 31g Carbs | 11g Sugar | 3g Fiber | 4g Fat (1.5g Sat Fat) | 6g Protein | 180mg Sodium

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Muffins aux flocons d'avoine et à la banane

Portions : 12 (1 muffin par personne)

Régime alimentaire : Végétarien

Ingrédients

- 1 cuillère à café d'huile
- 1 tasse d'avoine
- ½ tasse de lait écrémé
- 2 œufs
- 1 tasse de yaourt grec nature
- ½ tasse de sucre
- ½ cuillère à café de vanille
- 3 bananes mûres, écrasées
- 1 ½ tasse de farine de blé entier
- 2 cuillères à café de levure chimique
- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude
- ½ cuillère à café de cannelle
- ¼ cuillère à café de sel
- Facultatif : ⅓ tasse de pépites de chocolat mi-sucré et/ou ⅓ tasse de noix

Instructions

ÉTAPE 1 : Préchauffez le four à 400 °F. Graissez légèrement un moule à 12 muffins avec l'huile.

ÉTAPE 2 : Dans un grand bol, mélangez les flocons d'avoine, le lait, les œufs, le yaourt grec, le sucre, la vanille et les bananes écrasées. Laissez reposer le mélange pendant au moins 10 minutes.

ÉTAPE 3 : Dans un bol moyen, mélangez la farine, la levure chimique, le bicarbonate de soude, la cannelle, le sel et les pépites de chocolat et/ou les noix (facultatif). Ajoutez le mélange sec au mélange de bananes et mélangez jusqu'à obtention d'un mélange homogène.

ÉTAPE 4 : Répartissez la pâte dans les moules à muffins préparés, en remplissant chacun d'eux aux ¾. Faites cuire au four jusqu'à ce qu'ils soient dorés et qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre, environ 15 à 18 minutes.



CONSEILS PRATIQUES

- **Boost nutritionnel :** Ajoutez-y vos noix ou graines concassées préférées pour un apport nutritionnel supplémentaire.
- **Le saviez-vous ?** L'avoine est une céréale complète et contient des fibres qui sont importantes pour la santé de l'intestin et du cœur.