

# Muffin Banane Framboise

Les muffins c'est génial. Facile à faire et à emporter, on peut les décliner sous 1001 parfums. Je vous propose une version muffins du placard avec les fruits un peu trop murs dont on ne sait pas quoi faire...

**Pour 6 muffins :** 135g de farine à levure incorporée – 2g de bicarbonate – 2g de cannelle moulue- 1 pincée de sel – 1 oeuf moyen bio – 155g de sucre en poudre – 40g de beurre fondu – 1 grande banane mûre (ou 2 petites) – 30g de lait (entier ou 1/2 écrémé) – 18 framboises

Préchauffez votre four à 180°C.

Dans une jatte, mélangez farine, bicarbonate, cannelle et sel. Mettez de côté.

Dans une nouvelle jatte, battre l'oeuf avec le sucre. Puis ajoutez le beurre fondu, le lait. Mélangez.

Ecrasez la banane dans un bol et ajoutez-la au mélange humide. Mélangez.

Versez la préparation humide sur le mélange sec. Incorporez bien le mélange pour que l'ensemble soit homogène.

Répartissez la pâte sur une plaque à muffins de 6 (chemisée si elle n'est pas en silicone). Répartissez 3 framboises par cup de muffin. Puis enfournez votre plaque pour 20/25min de cuisson.

Sortez et laissez refroidir 30min dans le moule, puis terminez le refroidissement sur une grille.

Vous pouvez maintenant glisser ces petits muffins dans votre sac pour les petits creux.

---

# Comme une tequila sunrise

Lors de vos soirées, revisitez les cocktails classiques.

**Pour une personne** : 6cl de Tequila – 12cl de jus d’ananas – 2cl de sirop de framboise

Réalisez la boisson directement dans un verre type long drink. Déposez quelques glaçons au fond du verre.

Versez la Téquila sur les glaçons.

Versez alors le jus d’ananas. Remuez doucement pour bien mélanger.

Terminez par verser doucement le sirop de framboise.

Ajoutez une paille, un morceau d’ananas sur le verre pour une présentation festive !

Tchin !

\* L’abus d’alcool est dangereux pour la santé – A consommer avec modération même pour les fêtes :3