

Milkshake banane framboises

Ce soir pas vraiment de dessert tout prêt... alors on regarde ce qu'on a... une banane, des framboises au congélateur. Et bien on va faire un Milkshake !

Pour 2 gourmands : 40cl de lait – 100g de framboises surgelées – 1 banane – 1CS d'extrait naturel de vanille (ici maison) – 2CS de sucre vanillé.

Placez tous les éléments dans votre blender et mixez jusqu'à obtention d'un mélange onctueux.

Si c'est trop épais ajoutez un peu de lait.

On déguste de suite par contre !

Muffins légers framboises

Le petit déjeuner est un moment important. Mais ce n'est pas une obligation de se gaver tous les matins. Comme je pars tôt, il me faut quelque chose de transportable parce que je n'ai pas vraiment faim en partant à 7h du mat ». Je vous propose donc un muffin framboise qui sous ses airs bien gonflé et moelleux est complet et léger !

Pour 6 muffins : 130g de farine blanche – 2CS de son d'avoine – 8CS de lait 1/2 écrémé – 1CS d'huile de noix de pécan – 1cc de levure chimique – 1 œuf – 1cc d'extrait de vanille – 4CS de sucre vanillé maison – 1 pincée de sel – 1 barquette de framboises entières.

Faites préchauffer votre four à 180°C. Dans un saladier,

mélangez ensemble la farine, la levure, le son d'avoine, le sel et le sucre. Dans un autre saladier, battez l'œuf avec l'huile et l'extrait de vanille.

Versez ce mélange sur la farine et mélangez bien. Diluez au fur et à mesure avec le lait. Répartissez la pâte dans votre moule à muffin (s'il est en silicone, n'oubliez pas de placer une plaque en dessous, c'est plus facile).

Placez ensuite 3 framboises par muffins. Légèrement enfoncées dans la pâte crue.

Enfournez pour 20min. Laissez refroidir 5 min la plaque à muffin. Puis démoulez.

Laissez complètement refroidir sur une grille.

Voilà, votre petit déjeuner de toute cette semaine est prêt !