



## Muffins chocolat-noix de coco-banane

### Ingrédients

*pour 12 pièces*

6 cs de flocons de noix de coco

125 g de beurre

125 g de sucre

1 sachet de sucre vanillé

3 œufs

2 cs de cacao en poudre

2 cc de poudre à lever sans gluten, p. ex. Dr. Oetker

220 g de farine DS Mix it sans gluten

150 ml de lait de coco

2 bananes

Moules à muffins en papier

Glaçage au chocolat noir

5 cs de flocons de noix de coco (pour garnir)



### Indications de temps

Réalisation: 25 minutes

Cuisson: 30 minutes

### Préparation

1. Faire griller les flocons de noix de coco à la poêle.
2. Dans un saladier, mélanger le beurre avec le sucre et le sucre vanillé. Ajouter progressivement les œufs et continuer de remuer jusqu'à obtenir une masse claire et crémeuse.
3. Mélanger la farine avec le cacao et la poudre à lever et incorporer le mélange à la masse crémeuse en même temps que le lait de coco.
4. Disposer les moules en papier dans les alvéoles d'une plaque à muffins.
5. Peler les bananes et les couper en petits dés.
6. Répartir la pâte dans le fond des moules en papier. Ajouter les dés de bananes, parsemer des flocons de noix de coco grillés et couvrir avec le reste de pâte.
7. Faire cuire les muffins au milieu du four préchauffé à 170°C (chaleur tournante) pendant env. 30 minutes.
8. Enlever les muffins de la plaque et les laisser refroidir sur une grille.
9. Faire chauffer le glaçage selon les indications figurant sur l'emballage.
10. En déposer une noisette au milieu de chaque muffin de façon à ce qu'il coule de toutes parts. Dès qu'il commence à prendre, parsemer de flocons de noix de coco.

### Variante

- Le lait de coco et les flocons de noix de coco peuvent être remplacés par de la crème à café et des amandes effilées.

Recette de Sonja Grosheva

Coop Free From –  
pour savourer sans les  
effets secondaires!

[www.coop.ch/freefrom](http://www.coop.ch/freefrom)

Découvrez d'autres recettes  
appétissantes sous

[www.coop.ch/recettes](http://www.coop.ch/recettes)