MUFFINS AUX BLEUETS sans oeufs

¾ tasse de graines de chia blanches moulues

1 tasse de bananes écrasée

½ tasse de gruau sans gluten

½ c. à thé de soda

¼ c. à thé de sel

¼ tasse de sirop d’érable

1 c. à table de jus de citron

½ tasse de bleuets frais ou congelés

Mélanger tous les ingrédients dans un grand bol. Ajouter les bleuets et mélanger de nouveau.

Mettre dans des moules à muffins (environ 6) cuire à 375 F 25 À 30 minutes