

Muffinki bananowe z czekoladą i orzechami

Wskazówki

- Czas przygotowania: 10+30 minut
- 14 sztuk
- Wartość odżywcza 1 sztuki: 256 kcal \ B-4 g \ T-14 g \ W-27 g \ Bł-2 g

Składniki

- ✓ mąka pszenna – 2 szklanki (290 g)
- ✓ proszek do pieczenia – 1 łyżeczka (5 g)
- ✓ soda – 1 łyżeczka (5 g)
- ✓ cukier kokosowy – 2/3 szklanki (90 g)
- ✓ banan – 2 sztuki (200 g)
- ✓ jajo – 1 sztuka (50 g)
- ✓ olej – 1/2 szklanki (100 g)
- ✓ napój owsiany – 1 szklanka (210 g)
- ✓ masło orzechowe – 2 łyżki (50 g)
- ✓ orzechy włoskie – 2 garście (50 g)
- ✓ czekolada gorzka – 1/2 tabliczki (50 g)

Przygotowanie

1. Do miski przesyp mąkę, proszek do pieczenia, sodę i cukier (możesz wymienić na zwykły lub erytrol). Wymieszaj.
2. W osobnej misce „udeptaj” banana, dodaj jajo, masło orzechowe, olej, napój owsiany lub mleko krowie. Wymieszaj i dodaj do suchych składników.
3. Dorzuć posiekane orzechy oraz czekoladę. Wymieszaj do lekkiego połączenia składników. Przełóż do papilotek.
4. Piecz w 180C przez 25-30 minut

Źródło: <https://www.odzywiasiedzdrowo.pl/muffinki-bananowe-z-czekolada-i-orzechami/>