

## **Idealne do kawy i na imprezę!**

Po dwóch próbnych wypiekach i udoskonaleniu przepisu, zaserwowałam takie oto muffinki bananowe bez cukru na imprezce pożegnalnej (moja A. wyjechała za wielką wodę spełniać swój amerikan drim?). Muffinki podbiły serca moich przyjaciół, więc może i wam pomogą zdobyć przychylność płci pięknej w Dniu Kobiet? Ja jestem w nich absolutnie zakochana! Słodko-bananowy smak z chrupiącymi orzeszkami w środku w zupełności wystarczy, żeby zaspokoić nieodpartą chęć na „coś słodkiego do kawki”.

**BONUS!:** błonnik, miedź, magnez, potas, mangan, żelazo, wapń, wit. A, B1, E, B3, B6

### **w 1 porcji (1 muffinka):**

Energia: 170 kcal

Białko: 3,7 g

Węglowodany: 19,7 g

Tłuszcze: 9,4 g

Błonnik: 2,5 g

## **Składniki**

### **na ok. 15 sztuk:**

4 dojrzałe banany (powinny być bardzo żółte, a nawet brązowe z wierzchu)

100 ml rozpuszczonego masła klarowanego lub oleju kokosowego (rozpuszczone ale nie gorące)

2 jajka

1/2 szklanki mleka (krowiego lub roślinnego)

250 g mąki owsianej lub pszennej razowej (typ 1850)

1/2 łyżeczki sody

1 łyżeczka proszku do pieczenia

2 łyżeczki cynamonu (można pominąć)

1/3-1/2 szklanki siekanych migdałów lub orzechów laskowych (można pominąć)

**UWAGA:** Możesz szybko i łatwo przygotować własną mąkę owsianą (ja tak właśnie zrobiłam) - 250 g płatków owsianych górskich małymi porcjami (po ok. 50 g) w wysokim naczyniu zblenduj na mąkę.

Mąkę, proszek do pieczenia, sodę, cynamon i orzechy dokładnie wymieszaj w miseczce. W wysokiej misce trzy banany dokładnie zblenduj lub rozdrobnij widelcem na gładką masę. Dodaj jajka i olej/masło. Miksuj, aż powstanie gładka masa. Dodaj suche składniki.

Wymieszaj dokładnie łyżką. Odstaw na ok. 5 minut (płatki owsiane wchłoną część wilgoci przez co masa zgęstnieje). Dodaj mleko (1/2 szklanki lub trochę więcej, jeśli masa jest bardzo sucha) i zmiksuj dokładnie. Masa powinna mieć lejącą się, budyniową konsystencję. Jednego banana pokrój na pół talarki o grubości 0,5-1 cm. Nałóż po 1 łyżce ciasta na dno foremek (ja używam silikonowych, ale mogą być papierowe), na masę połóż 2-3 kawałeczki banana i zalej z wierzchu ciastem do ok. 3 mm od górnej krawędzi foremki. Dla ozdoby posyp z wierzchu płatkami owsianymi. Piecz 20-25 minut w 200 stopniach z termo obiegiem lub góra-dół.

Jeśli boisz się, że nie zapanujesz nad ilością zjedzonych muffinków to po wystudzeniu zamroź część wypieku. Dzięki temu wytrwają do następnej specjalnej okazji, a Ty będziesz mieć mniej roboty ☐



Muffin bananowe bez cukru



Muffinki bananowe pełnoziarniste