



Sunnere bananmuffins med peanøttsmør og sjokoladebiter

Ingredients

- ♥ 4 modne bananer (se tips)
- ♥ 4 egg
- ♥ 4 ss peanøttsmør
- ♥ 4 store, myke dadler (se tips)
- ♥ 2 ss kokosolje (smeltet)
- ♥ 2 ts bakepulver
- ♥ 1 ts vaniljepasta (se tips)
- ♥ 50 g hvetemel
- ♥ 100 g kokesjokolade

Pynt:

- ♥ 2 ss melis

Instructions

Ha alle ingredienser unntatt kokesjokolade i food processor. Kjør deigen sammen til den blir jevn og klumpfri. Den blir temmelig tynn i konsistensen.

Hakk kokesjokolade og vend bitene inn i deigen.

Hell deigen i store muffinsformer til formene blir ca. 2/3 fulle. Stek muffinsene midt i ovnen ved 175 °C i ca. 30 minutter. Avkjøl i romtemperatur.

Sikt over melis til pynt.

Tips



♥ Vaniljepasta gir veldig god vaniljesmak, men du kan like gjerne bruke vaniljeekstrakt eller bare vanlig vaniljesukker.

♥ Bruk store myke dadler. Hvis du synes de er tørre og harde, bør de blø legges i kokende varmt vann i noen minutter før du moser dem.

♥ Husk at bananene bør være godt modne, spesielt i denne oppskriften hvor det ikke er noe tilsatt sukker.

♥ Muffinsene holder seg myke i flere dager hvis de pakkes godt inn i plast. De er også fine å fryse.

© 2004 - 2025: Det søte liv. [Med alle rettigheter.](#)

Source URL: <http://dev.detsoteliv.no/en/node/23614>