



## Bananmuffins m/ peanøtter & sjokoladesaus

### Ingredienser

180 g hvetemel  
1 ts bakepulver  
0,5 ts natron  
100 g sukker  
1/4 ts kanel  
1/4 ts muskat  
3 modne bananer  
3/4 dl matolje (se tips)  
2 ss grovt peanøttsmør  
1 stort egg  
100 g peanøtter

### Pynt:

tørkede, søte bananskiver  
tørket papaya  
peanøtter  
kakestrøssel  
sjokoladesaus (Freia)

### Fremgangsmåte

Bland mel, bakepulver, natron, sukker og krydder i en bakebolle.

Mos bananen i en annen bolle (dette går raskt om du bruker stavmikser). Bland bananmosen med matolje, peanøttsmør og egget til en puré.

Bland puréen i melblandingen og rør i grovt hakkede peanøtter til slutt.



Ha papirformer i muffinsbrett (se tips). Fyll deigen i muffinsformene.

Stek ved 200°C i ca 20 min. Avkjøl muffinsene i formen i et par minutter før de forsiktig tas ut. Avkjøl helt.

Hell sjokoladesaus over de kalde muffinsene før servering og pynt etter ønske.

### **Tips**

Bruk matolje med nøytral smak, slik som solsikkeolje eller rapsolje. Ikke bruk soyaolje eller olivenolje.

Pass på å bruke godt modne bananer når du baker. Det gir definitivt best smak!

Det er lurt å bruke muffinsbrett med papirformer inni. Da holder muffinsene formen under steking og de blir lette å få ut av formen etterpå.

Muffinsene er fine å fryse uten sjokoladesaus og pynt.

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

---

**Source URL:** <http://dev.detsoteliv.no/oppskrift/bananmuffins-m-peanotter-sjokoladesaus>