# 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 stekingen og de blir lette å få ut av formen etterpå.

Muffinsene er fine å fryse uten sjokoladesaus og pynt.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

---

**Source URL:** https://dev.detsoteliv.no/bananmuffins-m-peanotter-sjokoladesaus