Bananmuffins med havre og rosiner

Ingredienser



1 dl skummet melk
2 dl yoghurt naturell
50 g havregryn (små, lettkokte)
1 stort egg
1 ss brunt sukker
2 ss matolje
2 modne bananer
150 g sukker
225 g hvetemel
75 g rosiner

Fremgangsmåte

Rør sammen skummet melk og yoghurt og bland i havregryn. La dette stå og svelle i 10 min.

Pisk sammen egg, brunt sukker, matolje, most banan og sukker. Rør i yoghurtblandingen. Bland så i hvetemel og rosiner til en jevn deig, men det er viktig å ikke røre mer enn akkurat nødvendig.

Sett papirformer i muffinsbrett og fyll formene med deig. Stekes midt i ovnen ved 200°C i 20-25 min, eller til de er gyldne.

Serveres lunkne og nystekte.

Tips

Disse muffinsene blir kompakte i konsistensen, og det er slik de skal være. De smaker aller best når de er nystekte, men de kan også fryse.

- -

"Live in rooms full of light
Avoid heavy food
Be moderate in the drinking of wine
Take massage, baths, exercise, and gymnastics
Fight insomnia with gentle rocking or the sound of running water
Change surroundings and take long journeys
Strictly avoid frightening ideas
Indulge in cheerful conversation and amusements
Listen to music."

(Aulus Cornelius Celsus, også en romer, som levde 25 f.Kr - 50 e.Kr. og som er mest kjent for å ha skrevet helseboken "De Medicina".)

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

Source URL: https://dev.detsoteliv.no/bananmuffins-med-havre-og-rosiner