Sunnere bananmuffins med peanøttsmør og sjokoladebiter

Ingredienser



♥ 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

Fremgangsmåte

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 bløllegges 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 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/sunnere-bananmuffins-med-peanottsmor-og-sjokoladebiter