

Banános, fahéjas, csokoládés muffin



Hozzávalók

30 dkg finomliszt (a fele Graham-liszt is lehet), 1 csomag sütőpor, fél kiskanál szódadikarbóna, 2 kiskanál őrölt fahéj, 15 dkg étcsokoládé, 2 tojás, 10 dkg barna cukor, 1 csomag vaníliás cukor, 12 dkg vaj vagy sütőmargarin, 2 kicsi érett banán (tisztítva kb. 20 dkg), 0,5 dl tej
a forma kikenéséhez:
vaj vagy sütőmargarin

1. A lisztet a sütőporral, a szódadikarbónával, az őrölt fahéjjal és az apróra vágott vagy lereszelt csokoládéval összeforgatjuk.
2. A tojást a kétféle cukorral jól kikeverjük, először a puha (szobahőmérséletű) vajat (margarint), azután a villával pépesített banánt és a tejet adjuk hozzá. A csokoládés liszttel összedolgozzuk.
3. Egy közepes muffinsütő mélyedéseit margarinnal kikenjük vagy papírkosárákkal kibéleljük, és a masszával háromnegyedükig töltjük.
4. Előmelegített sütőben, közepes lánggal (180 °C; légkeveréses sütőben 165 °C) kb. 20 perc alatt megsütjük. A formában maradjon 15 percig, majd a kis süteményeket rácsra rakjuk, hogy kihűljenek.

12 darab

Elkészítési idő: 30 perc

Egy darab: 311 kcal • fehérje: 5,1 gramm • zsír: 14,2 gramm • szénhidrát: 40,3 gramm • rost: 1,5 gramm • koleszterin: 57 milligramm