

Banános, csokoládés muffin kétféleképpen



Hozzávalók

az első változathoz:

2 kicsi érett banán (tisztán mérve 20 dkg),
2 tojás,
8 dkg kristálycukor, 1 csomag vaníliás
cukor, 15 dkg vaj vagy sütőmargarin, 20
dkg finomliszt, 2 evőkanál zabpehely, 1
csomag sütőpor, fél kiskanál
szódabikarbóna, csipet só, 10 dkg
étcsokoládé

a forma kikenéséhez:

vaj vagy sütőmargarin

a második változathoz:

3 kicsi érett banán (tisztán mérve 30 dkg), 1 tojás,

18 dkg barna cukor, 1 dl olaj, 20 dkg finomliszt, 1 csomag sütőpor, fél kiskanál

szódabikarbóna, 2 evőkanál keserű kakaópor, 1,5 dl natúr kefir vagy joghurt, 6-8 dkg
durvára vágott étcsokoládé

a forma kikenéséhez:

vaj vagy sütőmargarin

1. Az első változathoz a banánt meghámozzuk, tálba rakjuk, villával összetörjük. A tojást a kétféle cukorral tálba töltjük, elektromos habverővel, maximális fokozaton 3-4 perc alatt jó habosra keverjük. A puha (szobahőmérsékletű) vaját hozzáadjuk.

2. A lisztet a zabpehellyel, a sütőporral, a szódabikarbónával és a sóval összeforgatjuk. Az előzőekhez adjuk. A csokoládét a reszelő nagy lyukú oldalán át beleszéljük.

3. Egy közepes muffinsütő mélyedéseit kikenjük vagy papírkosárral kibéleljük, és a híg masszával háromnegyedükig megtöltjük. Előmelegített sütőben, közepes lánggal (180 °C; légkeveréses sütőben 165 °C) 18-20 percig sütjük. A formában hagyjuk hűlni 10-15 percig, majd a kis süteményeket rácsra rakva hagyjuk teljesen kihűlni.

4. A banánt meghámozzuk, tálba rakjuk, villával péppé törjük. A tojást a cukorral tálba töltjük, elektromos habverővel, maximális fokozaton 3-4 perc alatt jó habosra keverjük. Az olajat belecsurgatjuk.

5. A lisztet a sütőporral, a szódabikarbónával és a kakaóporral összeforgatjuk. Az előzőekhez adjuk a kefirrel együtt, végül belekeverjük a banánt, majd a csokoládét is.

6. Egy közepes muffinsütő mélyedéseit kikenjük vagy papírkosárral kibéleljük, és a híg masszával háromnegyedükig megtöltjük. Előmelegített sütőben, közepes lánggal (180 °C; légkeveréses sütőben 165 °C) 18-20 percig sütjük. A formában hagyjuk hűlni 10-15 percig,

Banános, csokoládés muffin kétféleképpen

majd a kis süteményeket rácstra rakva hagyjuk teljesen kihűlni.

12-12 darab

Elkészítési idő: fajtánként 35 perc

Egy darab (első változat): 254 kcal • fehérje: 3,9 gramm • zsír: 14,3 gramm • szénhidrát:
30,2 gramm • rost: 1,7 gramm • koleszterin: 61 milligramm

Egy darab (második változat): 251 kcal