

Banános, zabpelyhes muffin



Hozzávalók:

2 tojás, 1,6 dl (kb. 16 dkg) kristálycukor, 0,8 dl olaj, 4 kisebb banán (meghámozva mérve 40 dkg), 2,5 dl (kb. 15 dkg) finomliszt, 1,25 dl (5-6 dkg) zabpehely, 1 kiskanál sütőpor, fél kiskanál szódbikarbóna, 1 mokkáskanál só a forma kikenéséhez: vaj vagy sütőmargarin

1. A tojást a cukorral tálba töltjük, elektromos habverővel, maximális fokozaton 3-4 perc alatt jó habosra keverjük. Az olajat apránként hozzáadjuk. A banánt villával pépesre törjük, majd az elektromos habverővel simára keverjük. A tojásos keverékhez adjuk.
2. A lisztet a zabpehellyel, a sütőporral, a szódbikarbónával és a sóval összeforgatjuk, az előzőekhez keverjük.
3. Egy közepes muffinsütő mélyedéseit kikenjük vagy papírkosárral kibéleljük, a híg masszával a háromnegyedükig megtöltjük. Előmelegített sütőben, közepes lánggal (180 °C; légkeveréses sütőben 165 °C) kb. 22 percig sütjük. A formában hagyjuk hűlni 10-15 percig, majd a kis süteményeket rácstra rakva hagyjuk teljesen kihűlni.

12 darab

Elkészítési idő: 35 perc

Egy darab: 221 kcal