

Banános, csokoládés muffin (tojás nélkül)



Hozzávalók:

3 kicsi érett banán (tisztán mérve 30 dkg),
18 dkg kristálycukor, 10 dkg vaj vagy
sütőmargarin (lehet 1 dl olaj is), 0,5 dl tej,
33 dkg finomliszt, 1 csomag sütőpor, csipet
só, 12 dkg étcsokoládé
a forma kikenéséhez:
vaj vagy sütőmargarin

1. A banánt meghámozzuk, tálba rakjuk, villával összetörjük. A cukrot rászórjuk, merülőmixerrel jól kikeverjük. A puha vajat hozzáadjuk és a tejet belecsurgatjuk.
2. A lisztet a sütőporral és a sóval összeforgatjuk, az előzőekhez adjuk. A csokoládét a reszelő nagy lyukú oldalán át belereszeljük.
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.

12 darab

Elkészítési idő: 40 perc

Egy darab: 293 kcal