MUFFINS MED BANAN

snacks // enkel

Vafler, boller og muffins inneholder ofte mye sukker, og bør ikke serveres så ofte i barnehagen.

Ved noen spesielle markeringer som for eksempel 17. mai og juleavslutning kan det likevel passe med slike matretter. Derfor har vi samlet noen gode, smakfulle oppskrifter som samtidig har en litt sunnere vri.
10 porsjoner- ca 20.muffins

Ingredienser (10 porsjoner):

- [ ] 2 stk bananer
- [ ] 1 dl lettkokte havregryn
- [ ] 1 dl sammalt hvete, finmalt
- [ ] 0.5 dl hvetemel
- [ ] 2 ss sukker
- [ ] 1.5 ts bakepulver
- [ ] 0.5 ts vaniljesukker
- [ ] 1 stk egg
- [ ] 1 ss olje
- [ ] 1 dl lettmelk
- [ ] 0.5 dl rosiner (valgfritt)

Slik gjør du

1. Mos banan med en gaffel.
2. Bland havregryn, mel, bakepulver, sukker og vaniljesukker i en bakebolle.
3. Visp egget lett sammen.
4. Tilsett moset banan, egg, rosiner, olje og melk til de tørre ingrediensene. Bland godt.
5. Fordel røren i små muffinsformer, ca. 1 stor ss i hver form.
6. Stek muffinsene til de er lysebrune. I stekeovn: 200 °C midt i ovnen i ca. 10 minutter.

Allergener

Allergener: Havre (kan innheholde gluten), hvete/gluten, melk/laktose, egg, (svoveldioksid/sulfitter kan forekomme i enkelte merker rosiner)