

Havregrødmuffins med banan

og mandler

8 stk

Ingredienser

3,5 dl havregryn
2 dl minimælk
1 tsk bagepulver
2 g vaniljesukker
1 knsp salt
2 modne bananer
1 æg

Pynt

3 tsk akacie honning
20 stk grofthakkede mandler

Fremgangsmåde

1. Mos bananerne med en gaffel
2. Alle ingredienser blandes godt i en røreskål
3. Fordel 2 spsk dej i muffinforme af bagepapir eller silikone
4. Bages ved 175 grader, varmluft i 20 minutter
5. Pynt muffins med tynde striber af akaciehonning og drys med hakkede mandler

Tip!

Bananerne må meget gerne være meget modne. Kan erstattes af 1 revet æbler, moden pære og gulerod
Kan pyntes med andre nødder

Nærings indhold	Pr. 100 g	Pr. stk (78 g)
Energi	150 kcal / 630KJ	117 kcal / 491,5KJ
Protein	6 g	4,5 g
Kulhydrat	22 g	17 g
Fedt	3,5 g	3 g