

Banan- och havremuffins

HÅLLBAR Hälsovård



17 port

Ingredienser

200,0 gram Havregryn fullkorn (SLV)
10,0 gram SteviaSocker
2,0 st Banan (SLV)
1,0 msk Rapsolja kallpressad (SLV)
1,0 dl Kvarg laktosfri naturell fett 0,2%
3,0 dl Sojadryck osötad Alpro
0,5 tsk Kanel, malen
0,5 tsk Salt m. jod (SLV)
2,0 st Ägg rått (SLV)

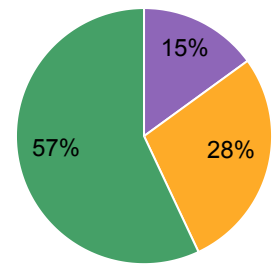
Tillagningsinstruktioner

1. Sätt på ugnen på 200 grader och lägg muffinsformar på en plåt.
2. Rör ihop havregryn, sötströ, kanel, salt och bakpulver i en skål.
3. I en annan skål mosar du bananer och vispar tillsammans med ägg, olja och ev. lite sötningsmedel. Tillsätt sedan sojadrycken eller annan valfri mjölk.
4. Blanda ihop de båda rörorna och fördela i muffinsformarna.
5. Baka i ugnen ca 20 minuter (tiden varierar beroende på storleken på muffinsformarna).

Ät varma eller frys in och ha som mellismuffins eller till fikat.

Perfekt recept när du har ett gäng övermogna bananer som du behöver använda! :)

NÄRING PER 100 G	NÄRING PER PORTION
150 kcal	82,8 kcal
5,8 g protein	3,2 g protein
4,6 g fett	2,6 g fett
19,9 g kolhydrater	11 g kolhydrater



- Protein: 15 E%
- Fett: 28 E%
- Kolhydrater: 57 E%
- Alkohol: 0 E%