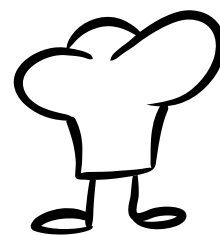


BANAN ER EN  
NÆRINGSRIK FRUKT  
SOM GIR ENERGI



## BANANMUFFINS

Har du overmodne bananer som du skulle brukt opp? Da er det perfekt å få brukt dem opp i disse saftige bananmuffinsene. Oppskriften er nok til ca. 20 deilige muffins.

### INGREDIENSER:

- 1 dl lettkokte havregryn
- 1 dl sammalt hvete fin
- ½ dl hvetemel
- 1 egg
- 1 ss nøytral olje
- 1 dl melk
- 1-2 bananer
- 2 ss sukker
- ½ dl rosiner
- 1½ ts bakepulver
- ½ ts vaniljesukker

### FREMGANGSMÅTE:

1. Sett stekeovnen på 200 °C.
2. Bland havregryn, mel, bakepulver, sukker og vaniljesukker i en bakebolle.
3. Mos bananene med en gaffel og visp egget lett. Rør inn de meste bananene, egget, rosinene, oljen og melken i de tørre ingrediensene. Bland godt.
4. Fordel røren i små muffinsformer, ca. 1 stor spiseskje i hver form.
5. Stek muffinsene midt i ovnen i ca. 10 minutter, til de er gylne og lysebrune.

**ALLERGENER: GLUTEN, MELK, EGG**

