

Bananowe muffinki z awokado i suszonymi morelami



DIANA RUSIŁOWICZ



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

Proporcje na 7-8 sztuk:

banan	1.5 sztuki
olej	60 mililitrów
śmietana	1 łyżka
jajko	1 sztuka
mąka pszenna	120 gramów
proszek do pieczenia	0.5 łyżeczki
soda oczyszczona	0.25 łyżeczki

Dodatkowo:

morele suszone	50 gramów
awokado	0.5 sztuki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

W pierwszej misce należy wymieszać mąkę, cukier oraz sodę i proszek do pieczenia, a w drugiej zblendować lub rozgnieść widelcem banany.

Puree bananowe połączyć z jajkiem, śmietaną i olejem, a następnie po uzyskaniu jednolitej konsystencji - z suchymi składnikami. (Miksować/wymieszać łyżką do połączenia się całości, nie dłużej).

Na koniec, do ciasta wmieszać pokrojone w kostkę awokado oraz kawałki moreli.

Formę do muffinek wyłożyć papilotkami, wypełnić ciastem (do 4/5 wysokości papilotek) i wstawić do rozgrzanego piekarnika.

Piec około 25 minut (do tzw. "suchego patyczka") w temperaturze 180 stopni. Ciastka wyjąć z blachy i ostudzić na kratce.