



Cooking Club



ΜΑΦΙΝΣ ΜΕ ΜΠΑΝΑΝΑ

Υλικά

- 20 γρ. βρώμη αλεσμένη στο μίξερ (να έχει τη μορφή αλευριού)
- 1 ½ κουταλάκι του γλυκού μπέικιν πάουντερ
- ½ κουταλάκι του γλυκού μαγειρική σόδα
- Μία πρέζα αλάτι
- 2 ώριμες μπανάνες
- 2 αυγά σε θερμοκρασία δωματίου
- 200 γρ. στραγγιστό γιαούρτι 2% λιπαρά
- 3 κουταλιές της σούπας μέλι
- ½ κουτάλι του γλυκού εκχύλισμα βανίλιας

Διαδικασία

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180 °C. 2. Στρώνουμε χάρτινες θήκες σε ταψάκι για μάφινς. 3. Σε ένα βαθύ μπολ ρίχνουμε το αλεύρι βρώμης, το μπέικιν πάουντερ, τη μαγειρική σόδα, τη βανίλια, τα αυγά, το γιαούρτι, το μέλι και μία πρέζα αλάτι. 4. Πολτοποιούμε τις μπανάνες με ένα πιρούνι και τις ρίχνουμε και αυτές μέσα στο μπολ. 5. Ανακατεύουμε το μείγμα με μία ξύλινη κουτάλα μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά μας. Δεν ανακατεύουμε το μείγμα δυνατά, ούτε για πολλή ώρα. 6. Στο σημείο αυτό, αν θέλουμε, προσθέτουμε στο μείγμα μας σταγόνες σοκολάτας κουβερτούρας, κράνμπερις ή σταφίδες και ανακατεύουμε με μια ξύλινη κουτάλα ή μια σπάτουλα. Μπορούμε να αφήσουμε τα μάφινς μας και σκέτα. 7. Γεμίζουμε τις θήκες κατά τα 2/3 και ψήνουμε για περίπου 20-25 λεπτά, ανάλογα με τον φούρνο. Τοποθετούμε μία οδοντογλυφίδα στο κέντρο των μάφινς και αν βγαίνει καθαρή τότε είναι έτοιμα. 8. Τα βγάζουμε από τον φούρνο και τα αφήνουμε για 5 λεπτά περίπου στο ταψάκι. Στη συνέχεια τα αφαιρούμε και τα τοποθετούμε πάνω σε μια σχάρα για να κρυώσουν εντελώς.



Βιβλίο:
Αγωγή Υγείας (Οικιακή Οικονομία)
Α Γυμνασίου