

Banan muffins



10-11 muffins

3 modne bananer
3 økologiske æg
1 dl hakkede mandler
1 dl kokosmel (det almindelige)
1 spsk skyr
1 dl havregryn
1,5 tsk bagepulver
1,5 tsk vanillepulver

Hak nødderne i en minihakker

Blend æg, banan, havregryn, skyr, kokosmel til en ensartet masse

Tilsæt vanillepulver, bagepulver og nødderne og rør forsigtigt

Kom massen i muffinsforme

Sæt dem i ovnen ved 200 grader i ca. 18-22 min

Når de kommer ud kan du drysse med lidt chokolade så smelter chokoladen også drysse med lidt nødder eller kokosmel