


Muffiny szpinakowe z bananami

 6 porcji

 25 min



Składniki

- 2 szklanki mąki pszennej pełnoziarnistej
- 3/4 szklanki cukru trzcinowego
- 50 g orzechów włoskich
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- szczypta mielonego kardamonu
- 180 g szpinaku baby
- 2 banany
- 1/2 szklanki mleka
- 1/2 szklanki maślanek
- 1/4 szklanki oleju


Przygotowanie

1

Piekarnik nagrzać do temperatury 180 °C. Formę do muffinek wyłożyć papilotkami

2

W robocie Kohersen zmiksować bardzo drobno orzechy włoskie

 10 sek  7

3



W misce wymieszać ze sobą wszystkie suche składniki

4

W robocie Kohersen zmiksować mleko, maślanek, szpinak i olej

5

Następnie dodać banany i ponownie całość zmiksować na gładką masę

 10 sek.  8

6

Połączyć zawartość obu misek i całość dobrze wymieszać Masę przelać do przygotowanej blachy, wlewając do każdego otworu ciasta do wysokości 3/4 formy Piec 18-20 minut lub do momentu kiedy patyczek włożony w środek jest suchy.