

ΜΑΦΙΝΣ ΜΠΑΝΑΝΑΣ



ΥΛΙΚΑ (για 12 κομμάτια)

- 1 φλ. νιφάδες βρώμης
- 1 φλ. γιαούρτι
- 1 αυγό
- 2 κ.σ. καστανή ζάχαρη
- 1 μεγάλη ώριμη μπανάνα, λιωμένη με πιρούνι
- 2 κ.σ. μαλακή μαργαρίνη
- 1¼ φλ. αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
- 3 κ.σ. καρύδια
- κανέλα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Ανακατεύουμε τη βρώμη με το γιαούρτι, το αυγό και τη ζάχαρη.
2. Λιώνουμε τη μπανάνα με τη μαργαρίνη και τη βάζουμε μέσα στο μίγμα με τη βρώμη. Προσθέτουμε το αλεύρι, την κανέλα και τα καρύδια. Ανακατεύουμε καλά.
3. Βάζουμε το μείγμα σε θήκες για μάφινς που τις έχουμε αλείψει με λίγο λάδι.
4. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούτο (180 C) για 20 λεπτά.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ/ΤΕΜΑΧΙΟ

Θερμίδες: 124 kcal

Λιπαρά: 3 gr (1g κορεσμένα)

Υδατάνθρακες: 19g

Φυτικές Ίνες: 2g