



Tálalás: **0 főre**



Előkészítés: **10 perc**



Elkészítés: **20 perc**



Répási Eszter



BANÁNOS CSOKIS MUFFIN

A kakaóbab, így a magas kakaótartalmú (min 70 %-os étcsokoládé) is tartalmaz értékes anyagokat. Ilyenek például a benne lévő kálium, magnézium, vas és a réz. A kakaó ezenkívül teobromint is tartalmaz, mely élénkítő hatású vegyület.

HOZZÁVALÓK

2 db banán
220 g teljes kiőrlésű liszt

1 db tojás
100 g sütőmargarin
50 g cukormentes étcsokoládé

3 ek holland kakaópor
70 g stevia
1 tk sütőpor
200 ml 1,5 %-os tej

ALLERGÉNEK

Glutént tartalmaz
Laktózt tartalmaz
Tojást tartalmaz

- 1 A csokoládét kis darabokra vágjuk, majd kimérjük és hozzáadjuk a többi száraz hozzávalót.
- 2 A banánokat megmossuk, meghámozzuk, majd egy tálban villával összenyomkodjuk
- 3 A banánhoz hozzáadjuk a tojást és a felolvasztott margarint, és jól összekeverjük.
- 4 A banános masszát hozzákeverjük a száraz hozzávalókhöz.
- 5 A muffin formákat muffin sütőpapírral kibéleljük és megtöltjük a tésztával.
- 6 175°C-ra előmelegített sütőben alul-felül sütve kb 20 perc alatt készre sütjük.



Töltse le további receptjeinket az [auchan.hu/receptek](https://www.auchan.hu/receptek) oldalról!

