



Tálalás: **10 főre**



Előkészítés: **3 perc**



Elkészítés: **15 perc**



**Répási Eszter**

## MÁLNÁS BANÁN MUFFIN

Egy roppant egyszerűen elkészíthető sütemény, mely tartalmaz teljeértékű fehérjét, szénhidrátot, káliumot és C-vitamint. Tízóráira és uzsonnára egyaránt jó választás lehet, ha édességre vágyunk.

### HOZZÁVALÓK

2 érettebb banán

250 málna

**ALLERGÉNEK**

Gluténmentes

Laktózmentes

Tojást tartalmaz

tojás

- 1 Hámozzuk meg a banánokat, majd nyomkodjuk össze villával.
- 2 Mossuk meg a tojásokat, törjük, majd verjük fel.
- 3 Keverjük az összenyomkodott banánt a tojáshoz.
- 4 Papírral béleljünk ki a muffin formát.
- 5 Minden formába tegyünk málnát egyenlően.
- 6 Majd öntsük rá a tojásos keveréket.
- 7 Egy villával forgassuk át, hogy egy kicsit eloszlassuk a formákban a málnát.
- 8 180°C-ra előmelegített sütőben süssük kb 15-20 percet.



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

