



**fundacja
pomocy
psychologicznej**

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i prześlaj darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl



Muffinki bananowe bez cukru - przepis

Ten wariant przepisu stawia na prostą listę składników i konkretne wykonanie bez zbędnych ozdobiaków. Przepis na muffinki bananowe bez cukru może dać bardzo dobry efekt, jeśli zachowasz proporcje i nie pominiesz najważniejszych etapów przygotowania. To wpis przygotowany tak, żeby szybko sprawdzić, co jest potrzebne i jak przejść przez cały proces.

Składniki

- 2 jajka (najlepiej w temperaturze pokojowej)
- 1/4 szklanki oleju kokosowego (roztopionego) lub oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 2 szklanki płatków owsianych (zmielonych na mąkę w blenderze lub młynku)
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 1 łyżeczka cynamonu
- szczypta soli
- 1/2 szklanki orzechów włoskich lub pekanowych (posiekanych) opcjonalnie

Przygotowanie krok po kroku

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C i przygotuj formę na muffinki, wykładając ją papilotkami lub smarując delikatnie olejem.
2. Dodaj do bananów jajka, olej kokosowy i ekstrakt waniliowy. Dokładnie wymieszaj składniki do uzyskania jednolitej konsystencji.
3. W osobnej misce połącz zmielone płatki owsiane, proszek do pieczenia, sodę, cynamon i sól.
4. Stopniowo dodawaj suche składniki do mokrych, delikatnie mieszając łyżką lub szpatułką. Uważaj, aby nie mieszać zbyt intensywnie – to może sprawić, że muffinki będą zbite, a nie puszyste.
5. Jeśli używasz orzechów, delikatnie wmieszaj je do ciasta na samym końcu.
6. Rozłóż ciasto równomiernie do przygotowanych foremek, wypełniając je do około 3/4 wysokości.
7. Piecz przez 20-25 minut lub do momentu, gdy patyczek wbity w środek muffinki wyjdzie czysty.
8. Po upieczeniu pozostaw muffinki w formie na 5 minut, a następnie przenieś je na kratkę do całkowitego ostudzenia.
9. Temperatura składników: Jajka i inne składniki powinny mieć temperaturę pokojową, co zapewni lepsze wymieszanie i puszystość ciasta.

10. Nie przesadzaj z mieszaniem: Zbyt intensywne mieszanie ciasta aktywuje gluten w płatkach owsianych, co może sprawić, że muffinki będą zbite. Mieszaj delikatnie, tylko do połączenia składników.
11. Przechowywanie: Te wilgotne babeczki bananowe najlepiej smakują w dniu upieczenia, ale można je przechowywać w szczelnym pojemniku przez 2-3 dni w temperaturze pokojowej lub do 5 dni w lodówce. Można je również zamrozić na okres do 3 miesięcy.
12. Warianty: Możesz dodać do ciasta garść posiekanych daktyli dla dodatkowej słodyczy, łyżkę kakao dla czekoladowego smaku lub świeże jagody dla owocowego akcentu. Świetnie sprawdzi się też dodatek płatków kokosowych lub odrobina kardamonu.
13. Olej kokosowy: Zawiera zdrowe tłuszcze średniołańcuchowe, które mogą wspierać funkcje poznawcze i przyspieszać metabolizm. Dodaje też delikatnego, egzotycznego aromatu.
14. Śniadanie w biegu: Połącz muffinkę z jogurtem naturalnym i garścią orzechów dla pełnowartościowego posiłku, który dostarczy energii na całe przedpołudnie.
15. Uwaga: Temperatura składników: Jajka i inne składniki powinny mieć temperaturę pokojową, co zapewni lepsze wymieszanie i puszystość ciasta.
16. Uwaga: Nie przesadzaj z mieszaniem: Zbyt intensywne mieszanie ciasta aktywuje gluten w płatkach owsianych, co może sprawić, że muffinki będą zbite. Mieszaj delikatnie, tylko do połączenia składników.
17. Uwaga: Przechowywanie: Te wilgotne babeczki bananowe najlepiej smakują w dniu upieczenia, ale można je przechowywać w szczelnym pojemniku przez 2-3 dni w temperaturze pokojowej lub do 5 dni w lodówce. Można je również zamrozić na okres do 3 miesięcy.