ДЕСЕРТ

# Мъфини с банан, рожков и орехи



Меки мъфини с намачкан банан, рожков и смлени орехи, с лека сладост от плода и канелата. Заради орехите са за деца над 3 години - закуска, междинна хапка или десерт.

---

**Подготовка:** 15 мин **Готвене:** 20 мин **Общо:** 35 мин **Порции:** 6
**Възраст:** Над 3 години **Трудност:** Лесно

---

**Съдържа алергени:** Млечни продукти, Яйца, Глутен, Ядки

## Съставки

- 1 яйце
- 2 добре узрели банана
- 100 гр. пълнозърнесто брашно (или смес с бяло)
- 60 гр. кисело мляко
- 2 с.л. рожков на прах
- 2 с.л. кокосово масло, разтопено
- 1/2 ч.л. бакпулвер
- 1/2 ч.л. канела
- 2 с.л. смлени орехи

## Начин на приготвяне

1. Подготовка на основата: В купа намачкайте добре узрелите банани с вилица, докато се получи хомогенна каша.
2. Смесване на течните съставки: Добавете яйцето, киселото мляко и разтопеното (не горещо) масло. Разбъркайте внимателно с лъжица или телена бъркалка.
3. Добавяне на сухите съставки: Постепенно прибавете рожкова, канелата, брашното и бакпулвера. Разбъркайте до еднородна смес, като внимавате да не разбърквате прекалено дълго. Добавете смлените орехи и отново разбъркайте леко.
4. Печене: Разпределете сместа във формички за мъфини (може и в мини форми). Печете в предварително загрята фурна на 180°C за около 20-22 минути, докато мъфините станат златисти и стегнати.

## Съхранение

- Съхранявайте мъфините в затворена кутия в хладилник до 3 дни.
- Замразете мъфините в херметичен пакет до 1 месец и ги размразете на стайна температура или леко затоплете във фурна при 150°C за 10 минути.

## Замразяване

- Замразете мъфините в един слой на тава преди пакетиране, за да останат отделни и лесни за вземане.
- При размразяване оставете на стайна температура 1-2 часа или затоплете във фурна, за да възстановите мекотата.

## Съвети

- С аромат на банан, леко какаов вкус от рожкова и мека текстура тези мъфини са истинско удоволствие за малки ръчички. Подходящи за закуска у дома, за разходка или за из път, те са лесен начин да добавите нещо вкусно, разнообразно и все така полезно в деня на децата ви.

---