



# Banan & Jordnötsmuffins

Kock: **Ylva Lindgren** Tid: **25 min** Portioner: **ca 30 st**



Snabba glutenfria muffins utan vanligt socker. Gjorda på mogna bananer och jordnötssmör, sötade med honung och toppade med mörk choklad.

För den som inte tål mjölk - använd mjölkfri choklad och smörj muffinsplåten med kokosolja. Vill du dessutom ha dina muffins helt sockerfria - använd sockerfri choklad!



## INGREDIENSER

350 gram jordnötssmör  
2 st mogna bananer  
2 st stora ägg  
1 tsk vaniljpulver  
2 msk honung  
0.5 tsk bikarbonat  
1 tsk vitvinsvinäger  
2 dl mörka chokladknappar eller grovt hackad choklad

## GÖR SÅ HÄR

- 1** Sätt ugnen på 175 grader.
- 2** Mixa alla ingredienser, utom choklad, i blender eller med mixerstav.
- 3** Blanda ner 1.5 dl chokladknappar i smeten.
- 4** Fördela ut smeten i välsnord muffinsplåt, eller stabila muffinsformar. Det blir ca 30 st små eller 15 st normalstora muffins. Toppa med resterande choklad.
- 5** Grädda i mitten av ugnen ca 10-15 minuter beroende på storlek.