

OLGAPAWLIKOWSKA.PL

Liczba porcji 12 sztuk

Szczegóły bez nabiału; opcjonalnie bez cukru

Czas przygotowania 10 minut + chłodzenie

Przechowywanie lodówka, zamrażarka

SKŁADNIKI

- 2 bardzo dojrzałe banany
- 2 jajka
- 1 szklanka mleka roślinnego (lub krowiego)
- 1/3 szklanki oleju (ewentualnie olej kokosowy albo masło)
- 2 łyżki cukru kokosowego (albo brązowego); cukier można pominąć
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 2 czubate łyżki sezamu
- 1 szklanka płatków jaglanych (owsianych, gryczanych)
- 1 szklanka mąki pszennej
- 3 duże śliwki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Rozgnieć widelcem banany i wymieszaj energicznie z jajkami. Dodaj mleko, olej, wymieszaj. Do płynnej części wsyp cukier, mąkę, płatki, sezam i proszek do pieczenia. Wymieszaj, odstaw na 10 minut.

Natłuść blachę do muffinek, umieść masę w otworach. Na wierzchu każdej babeczki połóż ćwiartkę śliwki.

Zapiekaj 20 minut w 200 stopniach (termoobieg).

