



SMAG

SØD



BANANMUFFINS

ca. 6 muffins à 200 g

2 æg
50 g sukker
1 stang vanille (kornene)
300 g hvedemel
2 tsk. bagepulver
2 tsk. stødt kanel
100 g smør
2 modne bananer
50 g mørke chokoladepålegg
1 fl. Nutridrink Compact Protein (banan)
6 muffinsforme

Bland hvedemel, bagepulver og kanel i en skål. I en anden skål piskes æg, sukker og vanille hvidt og skummende. Rør proteindrikken i blandingen. Smørret smeltes ved svag varme. Når smørret er afkølet hældes det i æggemassen. Bland de tørre ingredienser med æggemassen, moste bananer og chokoladepålegg. Dejen hældes i de 6 muffinsforme og bages ved 200°C i ca. 15-20 min.

Forberedelsestid: ca. 10 min.
Bagetid: ca. 15-20 min.

Energifordeling pr. muffin (200 g):
Energi 488 kcal. (2049,6 kJ)
Protein 11 g
Kulhydrat 63,1 g
Fedt 20,9 g