

Banános-fehérvés
muffinok



12 DARABHOZ ELEGENDŐ

Hozzávalók:

- 180 g zabpehely
- 2 teáskanál sütőpor
- 1 teáskanál szódabikarbóna
- ¼ teáskanál só
- Két adag (64 g) **dōTERRA™ Vaníliás növényi fehérje**
- 2 nagy túlérett banán, összetörve
- 280 g görög joghurt
- 2 tojás
- 1 teáskanál vaniliakivonat (ízlés szerint)
- 100 g étcsokoládécsepp

Elkészítés:

- 1 Melegítse elő a sütőt 180 °C-ra/4-es sütési fokozatra. Béléljen ki két muffinsütő tepsit szilikon muffinkapszlikkal.
- 2 Őrölje a zabpelyhet egy konyhai robotgépben, amíg egészen finom állagot nem kap.
- 3 Ezután adja hozzá a többi hozzávalót is, a csokoládécseppek kivételével. Turmixolja, amíg el nem keverednek.
- 4 Adja hozzá a csokoládécseppeket is, és jól keverje bele őket a tésztába.
- 5 Adagolja a tésztát a muffinkapszlikba, és süssse 20-22 percig, vagy amíg egy beleszúrt fogpiszkáló tiszta nem marad.
- 6 Hagyja a muffinokat néhány percig hűlni, mielőtt kivenné őket a tepsiből.

Tipp: Adjon egy csepp Tangerin esszenciális olajat és/vagy egy csipetnyi fahéjat is a keverékhez a még különlegesebb ízhatásért!

