

מאפינס בננה

מצרכים (10-12 מאפינס):

2 בננות גדולות, בשלות מאוד

80 גרם (שליש כוס) סוכר דמררה

60 מ"ל (רבע כוס) מים

60 מ"ל (רבע כוס) שמן קוקוס (לחמם מעט שיהיה נוזלי)

ביצה גדולה (עדיף אורגנית)

כפית תמצית וניל

קורט מלח

75 גרם (שלושת רבעי כוס) שיבולת שועל

100 גרם (כוס פחות 2 כפות) קמח מלא/ כוסמין

כפית אבקת אפייה

חצי כפית אבקת סודה לשתייה

אם חייבים... אפשר להוסיף חופן שוקולד צ'יפס מריר לתערובת



הכנה:

1. מחממים תנור ל-180 מעלות ומרפדים תבנית שקעים בעטרות נייר.
2. מועכים את הבננות ומעבירים לקערה.
3. מוסיפים סוכר, שמן קוקוס, מים, ביצה, וניל ומלח ומערבבים במטרפה ידנית עד קבלת תערובת אחידה.
4. מוסיפים שיבולת שועל, קמח מלא, אבקת אפייה וסודה לשתייה ומערבבים רק עד שאחיד.
5. ממלאים את השקעים בתערובת עד שלושת רבעי מגובהם.
6. אופים 15-20 דקות, או עד שהמאפינס תופחים מעט ומזהיבים וקיסם הננעץ במרכזם יוצא עם פירורים לחים.
7. מצננים לחלוטין ומגישים.

* שומרים את המאפינס בכלי סגור במקרר עד 5-6 ימים.

