

Mafini sa bananama i orasima

3 banane

2 jaja

125 ml kokosovog ulja

80 ml mleka

100 ml meda

250g integralnog brašna

1 kašika praška za pecivo

100g pečenih oraha (sitno iseckanih)

100g crne čokolade (sitno iseckane)

Posip:

2 kašike kokosovog ulja

2 kašike meda

60g ovsenih pahuljica

Rernu uključite na 190C.

Banane izgnječite i ostavite sa strane.

Izlupajte lagano jaja pa im dodajte ulje, mleko i med. Dodajte i banane i sve dobro izmešajte. U tu smešu dodajte sve suve sastojke- brašno, prašak za pecivo, orahe i čokoladu. Sve lagano izmešajte.

U šerpici otopite med i kokosovo ulje. Dodajte ovsene pahuljice i sve dobro izmešajte.

Pleh za mafine dobro premažite uljem ili koristite korpice za pečenje mafina. Napunite modle skoro do vrha i preko stavite posip sa ovsenim pahuljicama.

Pecite 20 minuta u već zagrejanoj rerni.

Kada se mafini pečeni, izvadite ih iz kalupa i ostavite da se ohlade do sobne temperature pre služenja.