

BANAN-PEANUTBUTTER-MUFFINS

12 portioner

Ingredienser:

2 bananer (modne)
150 g kikærter (tilberedte)
3 æg
3 spsk peanutbutter
3 spsk honning
1 tsk kanel
½ tsk stødt ingefær
2 tsk bagepulver
50 g mørk chokolade
(>80% kakao)

Fremgangsmåde:

Bananer, kikærter, æg, peanutbutter, kanel, ingefær og bagepulver blendes sammen. Chokolade hakkes groft og vendes i dejen. Fordeles i 12 muffinforme og bages i 15 min ved 175 grader.



Disse muffins har et relativt lavt kalorieindhold og kan bruges nogle dage, som den daglige snack under vægttabsprogrammet (et stk.). Gem resten i fryseren.



110 kalorier per muffin



Kostfibre fra bananer, kikærter, peanutbutter og chokolade



Lidt sukker og stivelse fra bananer, kikærter og chokolade



Protein fra primært kikærter, æg og peanutbutter



Sunde enkelt- og flerumættede fedtstoffer fra peanutbutter