

# Bananmuffins

Opskrift til 12

## Ingredienser

- 100 g mandler
- 100 g havregryn
- 100 g hvedemel
- 15 bløde dadler (fjern stenene)
- 1 tsk. bagepulver
- 1/2 tsk. salt
- 2 spsk. lys sirup
- 3 bananer - gerne meget modne
- 3 æg
- 40 g smeltet smør
- 100 g mørk chokolade hakket groft

## Sådan gør du

1. Kom alt minus chokolade i en food processor til det er godt blendet.
2. Hak chokolade groft og kom i dejen.
3. Bag dine muffins ved 175 grader i ca. 20 minutter. Hold øje med de ikke bliver tørre eller brændte, ovne kan være ret så forskellige
4. Køl af og nyd dine muffins hjemme eller kom dem i ungernes madpakke