



BANAANIMUFFINID

Retsept: Mari-Liis Tammik, Miam Catering

Valmistamine

Koori banaanid, asetage need suurde kaussi ja vajuta kahvliga püreeks. Lisa taimne piim ja oliivõli ning sega. Seejärel lisa pruun suhkur, jahu, küpsetuspulber, sool, kaneel, kardemon ja tükeldatud šokolaad ning sega ühtlaseks taignaks. Jaga taigen muffinivormidesse ning küpseta 185-kraadises ahjus 20 minutit. Samal ajal valmista kreem. Selleks koori avokaado, eemalda kivi ning purusta kahvliga. Lisa toorjuust ja kakao ning sega ühtlaseks. Aseta see vähemalt pooleks tunniks külmkappi. Kaunista jahtunud muffin kreemiga ja soovi korral purustatud piparmündikommiga.

- 3 banaan
- 50 ml taimset piima (sojapiim, mandlipiim)
- 50 ml oliivõli
- 125 ml pruuni suhkurt
- 375 ml Veski Mati Eriti hea nisujahu
- 1 tl küpsetuspulbrit
- 1 tl soola
- 1 tl kaneeli
- 1 tl kardemoni
- 150 g tumedat šokolaadi
- 1 avokaado
- 200 g toorjuustu
- 3 spl kakaod