

Muffins cu banane si picături de ciocolată de post

written by Andreea



Niste briose delicioase care se pregatesc in 2 timpi si 3 miscari, fara sa faceti manevre complicate in bucatarie :). Sunt vegane, deci, de post. Dar eu una le-as prepara si in perioada din afara postului, pentru ca imi plac tare mult!

Ingrediente (pentru 18 bucati):

- 4 banane medii foarte coapte
- 2 linguri suc de lamaie
- 250 g zahar
- 300 ml lapte de soia
- 100 ml ulei
- 2 lingurite zahar vanilat
- 150 g picaturi de ciocolata neagra (fara lapte!)
- 1 praf sare
- 3 lingurite praf de copt
- 1/2 lingurita bicarbonat (optional esenta de banane)
- 300 g faina de grau

Incingeti cuptorul la 190 grade Celsius. Intr-un castronel cu ajutorul unei furculite pasati bananele impreuna cu sucul de lamaie. Amestecati bine astfel incat sa omogenizati sucul de lamaie cu bananele (acest lucru va impiedica bananele sa se oxideze si sa capete culoare bruna la copt)



Intr-un castron incapator adaugati zaharul, laptele de soia, uleiul, zaharul vanilat, sarea, (si esenta de banane daca folosim) amestecati usor cu ajutorul unui tel, dupa care si bananele pasate. Peste ele adaugati amestecul de faina, praf

de copt si bicarbonat. Amestecatica sa se combine toate. La sfarsit turnati 100 g picaturi de ciocolata.



Luati formele de speciale pentru muffins, puneti in ele hartiutele de copt si le umpleti cu compozitia formata mai devreme.

In forme puneti o lingura si jumătate de compozitie, vor fi aproape pline. Pe deasupra presarati in mod egal cele 50 g picaturi de ciocolata ramase.

Dati tava la cuptorul incins pentru 25 de minute. Faceti testul cu scobitoarea. Lasati briosele sa se racoreasca pentru 5 minute dupa care le asezati pe un gratar de bucatarie.



Le puteti pudra cu zahar.



Enjoy!