

עוצת (מאפינס) בננה ושוקולד צ'יפס -הכרסה הבריאה

מצרכים :



1.5 כוסות קמח כוסמין/רזיף מלא מנופה.

4 בננות בשלות ומצוכות

2 כפיות תמצית טעם (סקדיט או בננה- לא חייב)

3/4 כוס סוכר חום דמררה/סוכר קניט.

1/3 כוס שמן קנולה/חמניות/לזית רצוי בכביסה קרה.

1 כפית סודה לשתייה.

1 ביצית.

100 גרי שוקולד צ'יפס מרייר איכותי (רצוי פרווה).

1/2 כפית קינמון (לא חובה).

אופן הכנה:

מוצכים בקצרה את הבננות ומוסיפים את 2 כפיות תמצית הטעם.

מוסיפים את השמן, הסוכר והביצה ומערבבים עד לקבלת מרקם אחיד (אם את נשאריט אוסיט קטנים של בננה להו מצה תקין מאחר ואין הדבר מורכב באפיה).

בקצרה נפרדת, שמים את הקמח המנופה, הסודה לשתייה והקינמון ומערבבים קלות.

מוסיפים את תערובת הקמח ושאר המרכיבים לתוך הבננות ומערבבים עד שמתקבל מרקם אחיד שאינו נוזלי, מוסיפים את השוקולד צ'יפס ומערבבים שוב עד שהשוקולד נטמץ בתערובת כולה באופן שווה.

מעבירים לקצרה עצולה בקוטר 29 ס"מ וצומק 4.5 ס"מ (משומנת) ומיישרים.

מכניסים לתנור שחומם מראש ל-180 מעלות, למשך 40-50 דקות עד שהצולה משחממה, מלמעלה. ניתן לבדוק אם הצולה מוכנה, באמצעות הכנסת קיסט במרכז הצולה ובדיקה האם הקיסט יוצא יבש.

הערות: במקום שוקולד צ'יפס ניתן לשים 100 גרם שוקולד מרייר 70 אחוז מוצקי קקאו חתוך לחתיכות קטנות.

בתיאבון ☺