



## Bananmuffins med havre og rosiner

### Ingredienser

- 1 dl skummet melk
- 2 dl yoghurt naturell
- 50 g havregryn (små, lettkokte)
- 1 stort egg
- 1 ss brunt sukker
- 2 ss matolje
- 2 modne bananer
- 150 g sukker
- 225 g hvetemel
- 75 g rosiner



### Fremgangsmåte

Rør sammen skummet melk og yoghurt og bland i havregryn. La dette stå og svulle i 10 min.

Pisk sammen egg, brunt sukker, matolje, most banan og sukker. Rør i yoghurtblandingen. Bland så i hvetemel og rosiner til en jevn deig, men det er viktig å ikke røre mer enn akkurat nødvendig.

Sett papirformer i muffinsbrett og fyll formene med deig. Stekes midt i ovnen ved 200°C i 20-25 min, eller til de er gyldne.

Serveres lunkne og nystekte.

### Tips

Disse muffinsene blir kompakte i konsistensen, og det er slik de skal være. De smaker aller best når de er nystekte, men de kan også fryse.

--

"Live in rooms full of light

Avoid heavy food

Be moderate in the drinking of wine

Take massage, baths, exercise, and gymnastics

Fight insomnia with gentle rocking or the sound of running water

Change surroundings and take long journeys

Strictly avoid frightening ideas

Indulge in cheerful conversation and amusements

Listen to music."

(Aulus Cornelius Celsus, også en romer, som levde 25 f.Kr - 50 e.Kr. og som er mest kjent for å ha skrevet helseboken "De Medicina".)

© 2004 - 2024: Det søte liv. [Med alle rettigheter.](#)

---

**Source URL:** <https://www.detsoteliv.no/oppskrift/bananmuffins-med-havre-og-rosiner>