



## Ingredienser

2 modne bananer  
2 æg  
1 spsk. ahornsirup  
2 spsk. olivenolie  
1/2 dl mælk  
50 g havregryn  
100 g havremel eller fuldkornsmel  
1 tsk. bagepulver  
1 tsk. kanel  
1 knsp. salt  
50 g valnødder

Drys: Havregryn

## Beskrivelse

Hak valnødderne groft.

Blend bananer, æg, ahornsirup, olie og mælk sammen. Tilsæt havregryn og blend igen.

Bland havremel med bagepulver, kanel og salt. Blend det ind i æggemassen. Vend de hakkede valnødder i.

Fordel dejen i 8 muffinsforme og drys havregryn på toppen.

Bag muffinsene i ovnen ved 180 grader i ca. 25 minutter til de er gyldne.

OBS! For at få muffinsene hele ud af formen, anbefales det, at fryse dem ned først.