Grove bananmuffins/Banana muffins – (Bollefrua, now also in English)

For recipe in English: scroll.
På kjøkkenet mitt forleden dag, hørte jeg en ensom, meget moden banan rope på meg. Den ville bli til noe her i verden, og ikke ende sine dager i en søppelbøtte. Point taken. Problemet var bare at når bananen ble til muffins, så var den usikker. Hva er jeg? En muffins? Et grovt rundstykke man kan ha ost på? Forvirret var de kanskje, men veldig gode.

Grove bananmuffins:
12 stk
120 g sammalt hvete fin
60 g sammalt hvete grov (evt bruk 180 gram sammalt fin hvis du ikke har begge)
50 g havregryn
60 g hvetemel
4 ts bakepulver

4ss sukker
1ts vaniljesukker

3dl melk
5 ss olje
1 egg
1 banan, most med en gaffel
Lag eggedosis av egg og sukker. Ha i banan, olje og melk og rør sammen. Bland i det tørre. Ha i smurte muffinsformer, evt i papirformer i muffinsbrett (ca 2 ss i hver form). Strø over havregryn og litt kanel på toppen. Stek midt i ovnen på 200 grader i ca 20 minutter. Ta de ut av muffinsbrettet og avkjøl på rist.

Banana muffins with oats:
Makes 12
180 grams coarse wheat flour
50 grams oats
60 grams all purpose wheats
4 tea spoons of baking soda
4 table spoons of sugar
1tea spoon of vanilla sugar

3dl milk
5 ss sunflower oil
1 egg
1 ripe banana, crushed with a fork
Mix egg and sugar well, add banana and milk and oil. Stir. Add dry ingredients. Stir and fill 12 small muffin cups (if you usa a tray, butter first). Bake on 200 c for aprox 20 minutes. Take out of tray and leave to cool on something that allows

air to come between the muffin and the table. Don’t know the English word..