

Muffin Express de plátano y chocolate

1 Ingredientes

Alimento	Cantidad	Observaciones
Platano	1/2	Maduro machacado
Huevo	1	
Avena	4 Cuch.Pq.	Copos finos
Leche	2 Cuch.Gr.	O bebida vegetal
Crema cacahuete	1 Cuch.Pq.	O cualquier otro fruto seco
Chocolate negro	1 Cuch.Pq	Picado o en pepitas
Levadura	½ GR.	En polvo

2 Elaboración

Mezclar en una taza grande apta para microondas, el plátano, el huevo, la leche y la crema de fruto seco que hayas elegido hasta que quede homogéneo. Incorpora la avena y la levadura vuelve a remover y añade el chocolate por encima sin removerlo.

Mete la taza en el microondas a máxima potencia durante 1' y ½ o 2' depende de la potencia que tengas. Sabrás que esta listo si al meter un palillo en el centro y hasta abajo sale limpio.

Se puede comer en la misma taza o desmoldar para poder llevártelo y comer fuera

3 Emplatado



Banana eta txokolatezko mufina azkarra

1 Osagaiak

Janaria	Zenbatekoa	Oharrak
Banana	½	Heldu birrindua
Arrautza	1	
Oloa	4 Kltxo.	Maluta finak
Esnea	2 Kld.	Edo landare-edaria
Kakahuete-krema	1 Kltxo.	Edo beste fruitu lehor bat
Txokolate beltza	1 Kltxo.	Zatika edo aleetan
Legamia	½ G.	Hautsa

2 Elaborazioa

Mikrouhin-laberako egokia den katilu handi batean, nahasi banana, arrautza, esnea eta aukeratu duzun fruitu lehorren krema, homogeneo geratu arte. Gehitu oloa eta legamia, nahasi berriro eta gehitu txokolatea gaineratik nahasi gabe.

Sartu katilua mikrouhin-labeen potentzia maximoan minutu 1 eta erdi edo 2 minutuz, duzun potentziaren arabera. Erdian eta beheraino zotz bat sartzean garbi ateratzen bada prest dagoela jakingo duzu .

Katilu berean jan daiteke, edo desmoldekatu eramateko eta kanpoan jateko.

3 Plakadura



Ausolan.