# Grove bananmuffins med dadler (Bran Banana Date Muffins)




### Ingredienser

3 bananer
0,75 dl skummet melk
1 ts vaniljeekstrakt
1 egg
2,5 dl Kelloggs All-Bran
1 ts bakepulver
0,5 ts natron
80 g grovt sammalt hvete
120 g sukker
120 g hvetemel
60 g dadler

### Fremgangsmåte

Mos bananene (gjerne med stavmikser). Bland med skummet melk. Ha i vaniljeekstrakt og sammenpisket egg. Tilsett Kelloggs All-Bran og la det hele stå i 5 min, til flakene har myknet noe.

Rør i bakepulver og natron. Tilsett så grovt sammalt hvete og sukker. Hakk dadlene og bland med hvetemelet, slik at dadlene blir godt separerte og dekket med mel. Ha dette i deigen til slutt. Bland alt raskt sammen.

Ha papirformer i et muffinsbrett eller bruk små, doble papirformer (se tips). Du kan også bruke store, amerikanske papirformer. Fyll formene ca 3/4 fulle. Stek midt i ovnen ved 200°C. Små muffins bruker ca 15 min, store muffins ca 25 min. Sjekk steketiden med kakenål.

### Tips

På bildet har jeg brukt små papirformer som jeg har satt i muffinsbrett. Jeg fylte i deig slik at papirformene ble ca 3/4 fulle. Jeg fikk da 20 små muffins som trengte 15-18 min steketid. Fyller du helt opp, får du større muffins, og må beregne litt lenger steketid (ca 20 min). Bruker du store papirformer, trenger muffinsene vanligvis ca 25 min.

Muffinsene er fine å fryse.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

---

**Source URL:** https://www.detsoteliv.no/oppskrift/grove-bananmuffins-med-dadler-bran-banana-date-muffins