

# Muffins μπανάνας χωρίς γλουτένη, από τον Πέτρο Συρίγο και το petros-syrigos.com!

- Χρόνος Προετοιμασίας
- 10 Λεπτά
- Χρόνος Μαγειρέματος
- 20 Λεπτά
- Επίπεδο Δυσκολίας

## ▪ 1

Δεν θα καταλάβετε ότι είναι με αλεύρι χωρίς γλουτένη! Ευκολά και πολύ γρήγορα φτιάξτε αυτά τα Muffins μπανάνας χωρίς γλουτένη και συνοδέψτε τον καφέ στο πρωινό σας!

## ▪ **Συστατικά**

- 4 μπανάνες
- 2 κ.τ.σ ζάχαρη
- 1κ.τ.σ φαρίνα χωρίς γλουτένη
- 150γρ φαρίνα χωρίς γλουτένη
- 100 γρ κόρν φλάουρ
- 1 κ.τ.γ σόδα χωρίς γλουτένη
- $\frac{1}{2}$  κ.τ.γ αλάτι
- 200 γρ βούτυρο σε θερμοκρασία δωματίου
- 200γρ ζάχαρη
- 3 αυγά
- 2 βανίλιες ή 1κ.τ.γ εκχύλισμα βανίλιας
- 250 γρ σοκολάτα κουβερτούρα

## Οδηγίες

1. Προθερμαίνετε τον φούρνο στους 180 βαθμούς στον αέρα. Ετοιμάζετε τα μπολάκια σας βουτυρώνοντας και αλευρώνοντας πολύ καλά. Πολτοποιήστε τις μπανανες με τη ζάχαρη και το αλεύρι στο μπλέντερ. Σε ένα μπόλ ανακατέψτε το αλεύρι, τη σόδα, το αλάτι και κορν φλάουρ.
2. Χτυπήστε στο μίξερ το βούτυρο με τη ζάχαρη και προσθέστε ένα ένα τα αυγά και μετά τη βανίλια. Συνεχίστε βάζοντας τα ξηρά υλικά με το αλεύρι και τέλος το μείγμα με τις μπανάνες και ανακατέψτε να ομογενοποιηθούν.
3. Γεμίστε τα μπολάκια σας  $\frac{3}{4}$  περίπου και ψήστε για 20 λεπτά περίπου.
4. Λιώστε τη σοκολάτα σε ένα κατσαρολάκι ή στο φούρνο μικροκυμάτων και βάλτε στα muffins όταν βγούν απο τον φούρνο.

- Μερίδες : 18-20
- Έτοιμη σε : 30 Λεπτά

<http://petros-syrigos.com/recipe-items/muffins-%CE%BC%CF%80%CE%B1%CE%BD%CE%AC%CE%BD%CE%B1%CF%82-%CF%87%CF%89%CF%81%CE%AF%CF%82-%CE%B3%CE%BB%CE%BF%CF%85%CF%84%CE%AD%CE%BD%CE%B7/>