

Muffins με μπανάνα και πραλίνα φουντουκιού, από τον Βαλάντη Γραβάνη και το ionsweets.gr!

- Ποσότητα
- 12 τεμάχια
- Επίπεδο

[Moderate](#)

• Συστατικά

- 155γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 100γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 28γρ. κακάο ION
- 230γρ. μπανάνες πολτοποιημένες
- 200γρ. πραλίνα φουντουκιού (NUCREMA ION)
- 100γρ. γιαούρτι στραγγιστό
- 30ml ελαφρύ ελαιόλαδο
- 1 αβγό
- 1κ.γ. μπέικιν πάουντερ
- 1κ.γ. σόδα
- 1κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας
- $\frac{1}{4}$ κ.γ. αλάτι
- $\frac{1}{4}$ κ.γ. κανέλα

Οδηγίες

1. Στρώνουμε αντικολλητικό χαρτί σε ένα πιάτο και τοποθετούμε 12 γεμάτες κουταλιές του γλυκού πραλίνα

- φουντουκιού σε απόσταση μεταξύ τους. Βάζουμε το πιάτο στην κατάψυξη, μέχρι να παγώσει η πραλίνα φουντουκιού.
- 2. Σε ένα μεγάλο μπωλ κοσκινίζουμε το αλεύρι, το κακάο, το μπέικιν πάουντερ, τη σόδα, το αλάτι και την κανέλα και ανακατεύουμε με το σύρμα, ώστε να αναμειχθούν ομοιόμορφα.
 - 3. Σε ένα δεύτερο μπωλ ανακατεύουμε τις πολτοποιημένες μπανάνες με το γιαούρτι, μέχρι το μείγμα να γίνει λείο. Προσθέτουμε το αβγό, τη ζάχαρη, το λάδι και τη βανίλια και ανακατεύουμε καλά με το σύρμα, μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά και να αφρίσει το μείγμα.
 - 4. Κάνουμε μια λακκούβα στο μπωλ με τα στεγνά υλικά και προσθέτουμε το μείγμα των υγρών. Με μια σπάτουλα σιλικόνης ή με μια ξύλινη κουτάλα ανακατεύουμε μόνο όσο χρειάζεται για να υγρανθεί το αλεύρι, προσέχοντας να μη μείνει αδιάλυτο αλεύρι στον πάτο του μπωλ. Το τελικό μείγμα δεν θα είναι λείο αλλά θα έχει κόμπους.
 - 5. Σε μέα φόρμα για muffins τοποθετούμε χάρτινες θήκες ή θήκες σιλικόνης και γεμίζουμε με το μείγμα μέχρι τη μέση. Προσθέτουμε μία παγωμένη κουταλιά πραλίνα φουντουκιού σε καθεμία. Καλύπτουμε με το υπόλοιπο μείγμα.
 - 6. Ψήνουμε τα muffins σε προθερμασμένο φούρνο για 5 λεπτά στους 220°C και στη συνέχεια χαμηλώνουμε τη θερμοκρασία στους 170°C και ψήνουμε για 12-15 λεπτά ακόμη. Ελέγχουμε αν ψήθηκαν πιέζοντας με το δάχτυλο ελαφρά την κορυφή τους, αν έχει επαναφορά είναι έτοιμα.
 - 7. Βγάζουμε τα muffins από το φούρνο και τα αφήνουμε να κρυώσουν μερικά λεπτά, πριν τα βγάλουμε από τις υποδοχές. Τα μεταφέρουμε σε μια σχάρα, μέχρι να κρυώσουν εντελώς.
- Μερίδες : 12
 - Έτοιμο σε : 30 Λεπτά

Σχετικά με το Σεφ



Βαλάντης Γραβάνης

Ο Βαλάντης Γραβάνης γεννήθηκε στην Λαμία το 1980. Αυτή την στιγμή ζεί και εργάζεται στην Αθήνα αν και έχει εργαστεί για κάποια χρόνια στο εξωτερικό. Ξεκίνησε τις σπουδές του στην ...

[Περισσότερα για τον σεφ...](#)

<https://ionsweets.gr/recipe-items/muffins-%CE%BC%CE%B5-%CE%BC%CF%80%CE%B1%CE%BD%CE%AC%CE%BD%CE%B1-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CF%80%CF%81%CE%B1%CE%BB%CE%AF%CE%BD%CE%B1-%CF%86%CE%BF%CF%85%CE%BD%CF%84%CE%BF%CF%85%CE%BA%CE%B9%CE%BF%CF%8D/>