Banana mafini za post na vodi



težina: **lako**

za: **6** osoba

vreme pripreme: **40** min

Sastojci

Potrebno je:

- **2**banane
- **200 g**kristal šecera
- **350 g**pšenicnog brašna
- **100 g**raženog integralnog brašna
- **2 kašike**meda
- **1 kašika**praška za pecivo
- **1/2** limuna - sok

Priprema

Šecer i med staviti u šerpicu sa 2-3 kašike vode. Bananu izgnjeciti, pa je dodati šeceru i medu, promešati i staviti na ringu na nisku temperaturu da se šecer otopi. Potom dodati prašak za pecivo i promešati, a smesa ce biti bela i penušava. Kad se smesa ohladi, postepeno dodavati jedno i drugo brašno. Masa ce uvek biti lepljiva i nije potrebno da se dugo mesi; koliko da se sjedine sastojci.

Smesom puniti korpice i peci 15 minuta na 200 stepeni (dok ne porumeni.)

Savet