

Banana mafini za post na vodi



težina: **lako**

za: **6** osoba

vreme pripreme: **40** min

Sastojci

Potrebno je:

- 2 banane
- 200 g kristal šećera
- 350 g pšenicnog brašna
- 100 g graženog integralnog brašna
- 2 kašik meda
- 1 kašika praška za pecivo
- 1/2 limuna - sok

Priprema

Šećer i med staviti u šerpicu sa 2-3 kašike vode. Bananu izgnjeciti, pa je dodati šećeru i medu, promešati i staviti na ringu na nisku temperaturu da se šećer 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