

Muffins ολικής με μπανάνα & βρώμη

Μερίδες: 12 muffins **Χρόνος προετοιμασίας:** 10 λεπτά **Χρόνος ψησίματος:** 20 λεπτά **Χρόνος αναμονής:** 10 λεπτά **Σκεύος:** αντικολλητικό ταψί για muffins

Φυλάμε τα muffins καλυμμένα σε δροσερό σημείο της κουζίνας για 3-4 μέρες.

Υλικά:

- 1 κ.σ. σπασμένο λιναρόσπορο
- 2 ½ κ.σ. κρύο νερό
- 230 γρ. αλεύρι ολικής
- 3 κ.γλ. μπέικιν πάουντερ
- 30 γρ. νιφάδες βρώμης & επιπλέον για το πασπάλισμα
- ½ κ.γλ. αλάτι
- ½ κ.γλ. κανέλα
- ¼ κ.γλ. τριμμένο μοσχοκάρυδο
- 3 μέτριες ώριμες μπανάνες, πολτοποιημένες
- 40 ml ελαφρύ ελαιόλαδο ή λάδι καρύδας (λιωμένο)
- 40 ml ηλιέλαιο
- 130 γρ. maple syrup ή αγαύης
- 80 ml ρόφημα αμυγδάλου ή σόγιας χωρίς ζάχαρη
- 1 κ.γλ. εκχύλισμα βανίλιας

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

- 1) Σε μπολάκι ανακατεύουμε τον λιναρόσπορο με το νερό και αφήνουμε στην άκρη για 10 λεπτά.
- 2) Σε μπολ ανακατεύουμε το αλεύρι, το μπέικιν πάουντερ, τις νιφάδες βρώμης, το αλάτι, την κανέλα και το μοσχοκάρυδο.
- 3) Σε άλλο μεγάλο μπολ ανακατεύουμε καλά με σύρμα τις μπανάνες, τα έλαια, το σιρόπι της επιλογής μας, το φυτικό ρόφημα, το εκχύλισμα βανίλιας και το μείγμα λιναρόσπορου.
- 4) Προσθέτουμε το στεγνό μείγμα και ανακατεύουμε απαλά με μαρίζ ή κουτάλα, ίσα-ίσα μέχρι να έχουμε ενιαίο μείγμα.

5) Λαδώνουμε τις θήκες αντικολλητικού ταψιού για muffins και μοιράζουμε το μείγμα, γεμίζοντάς τες περίπου μέχρι τα $\frac{3}{4}$. Πασπαλίζουμε με λίγη επιπλέον βρώμη και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 170°C στον αέρα για 18-20 λεπτά.

6) Αφήνουμε να κρυώσουν για 5-6 λεπτά και τα ξεφορμάρουμε με τη βοήθεια μικρού μαχαιριού. Τα αφήνουμε να κρυώσουν σε θερμοκρασία δωματίου και σερβίρουμε.