



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ŞEKERSİZ YAĞSIZ KAKAOLU MUFFİN

- 2 adet büyük boy olgun muz
- 2 adet orta boy olgun avokado
- 3 yemek kaşığı pekmez
- 4 yemek kaşığı bal
- 2 çay kaşığı vanilya özütü
- 1 çay kaşığı tarçın
- 1 adet yumurta
- 1 paket kabartma tozu
- 1,5 su bardağı tam buğday unu
- 2 yemek kaşığı kakao
- 1/2 çay kaşığı tuz

Unu eleyerek işe başlayın ve ardından unu elediğiniz kabın içine tarçın, kakao, kabartma tozu ve tuzu da ilave edip karıştırın.

Muzların ve avokadoların kabuklarını soyun, avokadoların çekirdeklerini çıkarmayı da unutmayın.

Kullanıma hazır hale gelen muz ve avokadoları mutfak robotunun içine alın ve kremamsı, homojen bir kıvam alana dek karıştırın.

Ardından mutfak robotunun içine vanilya özütü, yumurta, bal ve pekmezi de ilave edin ve son bir kez daha güzelce karıştırın.

Kuru malzemeleri karıştırdığınız kabın içine mutfak robotundan aldığınız sıvı karışımı ilave edip bir spatula ile alttan üste doğru güzelce karıştırın.

Homojen bir kıvam alan karışımı muffin kaplarına paylaştırıp önceden ısıtılmış 170 derece fırında yaklaşık 30 dakika pişirin.

