

Banana Oatmeal Muffins

Servings: 12 (1 muffin each)

Diet: Vegetarian

Ingredients

- 1 teaspoon oil
- 1 cup oats
- ½ cup low-fat milk
- 2 eggs
- 1 cup plain Greek yogurt
- ½ cup sugar
- ½ teaspoon vanilla
- 3 ripe bananas, mashed
- 1 ½ cups whole wheat flour
- 2 teaspoons baking powder
- 1 teaspoon baking soda
- ½ teaspoon cinnamon
- ¼ teaspoon salt
- Optional: ⅓ cup semi-sweet chocolate chips and/or ⅓ cup walnuts

Instructions

STEP 1: Preheat oven to 400°F. Lightly grease a 12-cup muffin tin with the oil.

STEP 2: In a large bowl, mix the oats, milk, eggs, Greek yogurt, sugar, vanilla, and mashed bananas. Let the mixture sit for at least 10 minutes.

STEP 3: In a medium bowl, mix the flour, baking powder, baking soda, cinnamon, salt and optional chocolate chips and/or walnuts. Add the dry mixture to the banana mixture and stir until combined.

STEP 4: Spoon the batter into the prepared muffin cups, filling each ¾ full. Bake until golden brown and a toothpick inserted in the center comes out clean, about 15 to 18 minutes.



QUICK TIPS

- **Nutrition Boost:** Add your favorite chopped nuts or seeds for extra nutrition.
- **Did You Know?** Oats are a whole grain and contain fiber which is important for a healthy gut and healthy heart.

Per Serving: 170 Calories | 31g Carbs | 11g Sugar | 3g Fiber | 4g Fat (1.5g Sat Fat) | 6g Protein | 180mg Sodium

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

مافن دقيق الشوفان والموز

وجبة تكفي: 12 (1 قطعة مافن لكل شخص)

النظام الغذائي: نباتي



نصائح سريعة

- **تعزيز التغذية:** يمكن إضافة المكسرات أو البذور المفضلة لمزيد من التغذية.
- **هل تعلم؟** الشوفان عبارة عن حبة كاملة وتحتوي على ألياف مهمة لصحة الأمعاء وصحة القلب.

المقادير

- 1 ملعقة صغيرة زيت
- 1 و 1/2 كوب شوفان
- 1/2 كوب حليب قليل الدسم
- 2 بيضة
- 1 كوب زبادي يوناني عادي
- 1/2 كوب سكر
- 1/2 ملعقة صغيرة فانيليا
- 3 موزات ناضجة مهروسة
- 1 و 1/2 كوب دقيق القمح الكامل
- 2 ملعقة صغيرة خميرة الخبز
- 1 ملعقة صغيرة صودا الخبز
- 1/2 ملعقة صغيرة قرفة
- 1/4 ملعقة صغيرة ملح
- اختياري: 1/3 كوب من رقائق الشوكولاتة شبه الحلوة و/أو 1/3 كوب من الجوز

إرشادات

- الخطوة 1:** يُسخّن الفرن إلى 400 درجة فهرنهايت. وتُدهن قالب المافن الـ 12 قليلاً بالزيت.
- الخطوة 2:** يُخلط في وعاء كبير الشوفان والحليب والبيض والزبادي اليوناني والسكر والفانيليا والموز المهروس، ثم يُترك الخليط جانباً لمدة 10 دقائق على الأقل.
- الخطوة 3:** يُخلط في وعاء متوسط الحجم الدقيق والبيكنج باودر وصودا الخبز والقرفة والملح وورقائق الشوكولاتة الاختيارية و/أو الجوز. يُضاف الخليط الجاف إلى خليط الموز ويُقلب حتى يتجانس.
- الخطوة 4:** يُسكب الخليط في أكواب الكعك المحضرة، ويُملأ تقريباً 3/4 كل كوب. يُخبز حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً ويخرج عود الأسنان في المنتصف نظيفاً عندما توخز الكعكة، أي لحوالي 15 إلى 18 دقيقة.