

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: ½ cup semi-sweet chocolate chips and/or ½ 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

የሙዝ እና የተፈጫ አጃ መሬንስ

የገበታው መጠን:- 12 (ለእያንዳንዱ 1 መሬን)

አመጋገብ:- አትክልት ብቻ ተመጋቢ

ግብዓቶች

- 1 የሻይ ማንኪያ ዘይት
- 1 ኩባያ አጃ
- ½ ኩባያ ዝቅተኛ ቅባት ያለው ወተት
- 2 እንቁላል
- 1 ኩባያ ንፁህ የግሪክ እርጎ
- ½ ኩባያ ስኳር
- ½ የሻይ ማንኪያ ቫኒላ
- 3 የበሰለ ሙዝ፣ የተፈጫ
- 1 ½ ኩባያ የሙሉ ስንዴ ዱቄት
- 2 የሻይ ማንኪያ የመጋገሪያ ዱቄት
- 1 የሻይ ማንኪያ የመጋገሪያ እርሽ
- ½ የሻይ ማንኪያ ቀረፋ
- ¼ የሻይ ማንኪያ ጨው
- አማራጮች:- ⅓ ኩባያ ከፊል ጣፋጭ ቸኮሌት ቺፕስ እና/ወይም ⅓ ኩባያ ዋልነትስ

የአዘገጃጀት መመሪያዎች

ደረጃ 1:- አሽኑ 400°F እስኪደርስ ድረስ አስቀድመው ያሙቁት፣ ባለ 12 ኩባያ ሙሬን ጣሳ ዘይት ይቀቡ

ደረጃ 2:- በአንድ ትልቅ ጎድጓዳ ሳህን ውስጥ አጃ፣ ወተት፣ እንቁላል፣ የግሪክ እርጎ፣ ስኳር፣ ቫኒላ እና የተፈጫ ሙዝ ይቀላቅሉ። ድብልቁን ቢያንስ 10 ደቂቃዎች ይተውት።

ደረጃ 3:- በመካከለኛ ጎድጓዳ ሳህን ውስጥ ዱቄቱን፣ የመጋገሪያ ዱቄት፣ የመጋገሪያ እርሽ፣ ቀረፋ፣ ጨው እና አማራጭ የቸኮሌት ቺፕሶችን እና/ወይም ዋልነቶችን ይቀላቅሉ። ደረቅ ድብልቁን ወደ ሙዝ ድብልቁ ውስጥ ይጨምሩ እና እስኪቀላቀል ድረስ ያማስሉት።

ደረጃ 4:- ድብልቁን በተዘጋጁት የመሬን ኩባያዎች ውስጥ ይሙሉ፣ የእያንዳንዳቸው ኩባያዎች ¾ ይሙሉ። ወርቃማ ቡኒ እስኪሆን ድረስ እና መሃል ላይ የገባው የጥርስ ውስጥ ማውጫ እንጨት/ስቲኪኒ እስኪወጣ ድረስ ከ 15 እስከ 18 ደቂቃዎች ይጋግሩት።



ፈጣን ጠቃሚ ምክሮች

- **የምግብ ንጥረነገር ይዘት**
ማበልጸጊያ:- ተጨማሪ የምግብ ንጥረ ነገር ለማግኘት የሚወዷቸውን የተከተሉ ለውዞች ወይም ዘሮችን ያክሉ።
- **ይህን ያውቁ ነበር?** አጃ ሙሉ እህል ሲሆን ለጤናማ አንጀት እና ጤናማ ልብ አስፈላጊ የሆነ ፋይበርን ይይዛል።

ለአንድ ሰው በሚቀርብ መጠን ውስጥ:- 170 ካሎሪዎች | 31g ካርቦት | 11g ስኳር | 3g አሰር | 4g ስብ (1.5g ሳቼሬት ድ ስብ) | 6g ፕሮቲን | 180mg ሶዲየም ተጨማሪ የምግብ አዘገጃጀቶች እና የአመጋገብ መረጃ ለማግኘት capitalareafoodbank.org/recipes ን ይጎብኙ።