

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

مافین بلغور جو دوسر موز

رژیم: مخصوص افراد گیاهخوار

وعده ها: 12 عدد (هر کدام 1 عدد مافین)



نکات سریع

- **تقویت تغذیه:** آجیل یا دانه های خرد شده مورد علاقه خود را برای تغذیه اضافی اضافه کنید.
- **آیا میدانستید؟** جو دو سر یک غلات کامل و حاوی فیبر است که برای سلامت روده و قلب سالم مهم است.

مواد تشکیل دهنده

- 1 قاشق چای خوری روغن
- 1 فنجان جو دوسر
- 1/2 فنجان شیر کم چرب
- 2 عدد تخم
- 1 فنجان ماست یونانی ساده
- 1/2 فنجان شکر
- 1/2 قاشق چایخوری وانیل
- 3 عدد موز رسیده، له شده
- 1 1/2 فنجان آرد گندم کامل
- 2 قاشق چایخوری بیکینگ پودر
- 1 قاشق چایخوری بیکینگ سودا
- 1/2 قاشق چای خوری دارچین
- 1/4 قاشق چای خوری نمک
- اختیاری: 1/3 فنجان شکلات چیپسی نیمه شیرین و/یا 1/3 فنجان گردو

دستور العمل ها

- مرحله 1:** فر را با دمای 400 درجه فارنهایت گرم کنید. قالب 12 فنجانی مافین را کمی با روغن چرب کنید.
- مرحله 2:** در یک کاسه بزرگ، جو، شیر، تخم مرغ، ماست یونانی، شکر، و وانیل و موز له شده را با هم مخلوط کنید. اجازه دهید این مخلوط حداقل 10 دقیقه بماند.
- مرحله 3:** در یک کاسه متوسط، آرد، بکینگ پودر، جوش شیرین، دارچین، نمک و چیپس های شکلات اختیاری و/یا گردو را با هم مخلوط کنید. مخلوط خشک را به مخلوط موز اضافه کنید و هم بزنید تا ترکیب شود.
- مرحله 4:** خمیر را با قاشق داخل فنجان های مافین آماده شده بریزید و هر یک 3/4 آن را پر کنید. حدود 15 تا 18 دقیقه تا زمانی که قهوه ای طلایی شود و خلال دندان که در مرکز فرو کرده اید تمیز بیرون بیاید بپزد.