

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

د کیلي سارايي وربشو موفین ډوله کیک

خوخله دي وړاندې شي: 12 (1 موفین هر یوه ته)

غذا: گیاه خوړونکی



چټکي لارښوونې

- **معذي پياوړتيا:** خپل د خوښي وړ ټوټي شوی مغز یا تخمونه د اضافي تغذيي لپاره اضافه کړئ.
- **ایا تاسو پوهیدئ؟** سارايي بشپړی غلي دای دي چې فایبر لري او د سالمو کولمو او سالم زړه لپاره مهم دی.

ترکیب یعنی اجزاوي

- 1 د چایو کاشو غه غوړي
- 1 پیاله سارايي وربشي
- 1/2 پیاله کم غوړ لرونکي شیدي
- 2 داني هگی
- 1 پیاله ساده یوناني مستي
- 1/2 پیاله بوره
- 1/4 د چای کاشو غه وانیلا
- 3 داني پخي شوې کیلي چې میده شوې وي
- 1 1/2 پیالي د بشپړو غنمو اوږه
- 2 د چایو کاشو غي بکنگ پوډر.
- 1 د چایو کاشو غي بکنگ سودا.
- 1/4 د چای کاشو غه دار چین
- 1/4 د چای کاشو غه مالګه
- اختیاري: 1/3 پیاله نیمه خوړي چاکلېټي چپس او یا 1/3 پیاله چهارمغز

لارښوونې:

- ګام: 1** لومړی منقل ته تر 400°F پورې تودوخه ورکړئ. په غوړو سره 12 پیالي موفین کیک قوطی غوړ کړئ.
- ګام: 2** غوړي، شیدي، هگی، یوناني مستي، بوره، وانیلا، او میده شوي کیلي په یوه لویه کاسه کې سره ګډ کړئ. پرېږدئ چې مخلوط لږ تر لږه د 10 دقیقو لپاره کښینی.
- ګام: 3** اوږه، بکنګ پوډر، بکنګ سودا، دار چین، مالګه او اختیاري چاکلېټ چپس او یا چهارمغز په یوه متوسطه کاسه کې سره ګډ کړئ. وچ مخلوط د کیلي پر مخلوط اضافه کړئ او تر هغه یې جوش چې سره ترکیب شي.
- ګام: 4** د چمتو شوي موفین پیالو کې د خمیر کاشو غه واچوئ، چې هره یوه یې په 3/4 اندازه ډکه شي.. تر هغه یې پخه کړئ چې طلايي قهوه رنگ واخلي او په مرکز کې اچول شوی د غاښ پاکولو لږکی بهر راشي، یعنی شاوخوا 15 څخه تر 18 دقیقو پورې.