

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

Bánh nướng yến mạch và chuối

Khẩu phần: 12 (1 bánh/người)

Chế độ ăn: Ăn chay

Nguyên liệu

- 1 thìa cà phê dầu
- 1 chén yến mạch
- ½ chén sữa ít béo
- 2 quả trứng
- 1 hũ sữa chua Hy Lạp nguyên chất
- ½ chén đường
- ½ thìa cà phê vani
- 3 quả chuối chín, nghiền nát
- 1 ½ chén bột mì nguyên cám
- 2 thìa cà phê bột nở
- 1 thìa cà phê muối nở (baking soda)
- ½ thìa cà phê quế
- ¼ thìa cà phê muối
- Tùy chọn: ⅓ chén sô-cô-la ngọt vụn vừa và/hoặc ⅓ chén quả óc chó

Hướng dẫn

BƯỚC 1: Làm nóng lò ở nhiệt độ 400°F. Phết một lớp dầu mỏng vào 12 khuôn nướng bánh.

BƯỚC 2: Trộn đều yến mạch, sữa, trứng, sữa chua Hy Lạp, đường, vani và chuối nghiền trong một chiếc bát lớn. Để hỗn hợp nghỉ trong ít nhất 10 phút.

BƯỚC 3: Trộn đều bột mì, bột nở, muối nở, quế, muối và sô-cô-la vụn tùy chọn và/hoặc quả óc chó trong một chiếc bát vừa. Khuấy đều hỗn hợp các hạt khô cùng phần chuối nghiền.

BƯỚC 4: Múc bột vào khuôn bánh nướng đã chuẩn bị, đổ đầy ¾ khuôn. Nướng đến khi bánh có màu vàng nâu và tăm cắm thử vào giữa bánh rút ra không bị dính, khoảng 15 đến 18 phút.



BÍ QUYẾT BÒ TÚI

- **Tăng cường dinh dưỡng:** Thêm các loại hạt cứng hoặc hạt khô yêu thích đã cắt nhỏ để bổ sung dinh dưỡng.
- **Bạn có biết?** Yến mạch là loại ngũ cốc nguyên hạt và chứa các chất xơ rất có lợi để đường ruột và trái tim được khỏe mạnh.