

# WEGAŃSKIE MUFFINY BANANOWO-KOKOSOWE

## Składniki:

- 2 dojrzałe banany
- 340g mąki
- 400ml mleka kokosowego
- 100g cukru
- 10g cukru waniliowego
- 3 łyżeczki proszku do pieczenia
- 4 łyżki wiórków kokosowych
- 5-10 orzechów włoskich [opcjonalnie]

## Przygotowanie:

1. Odmierz wszystkie składniki i umieść w osobnych miseczkach. Orzechy wyłuskaj, posiekaj i również wsyp do miseczki.
2. Przygotuj dziecku składniki i narzędzia. Na stole postaw miseczki ze wszystkimi składnikami, banany, 2 duże miski, głęboki talerz, widelec, łyżkę i trzepaczkę. *Porozmawiajcie o tym, jakie są różnice między poszczególnymi składnikami pod względem koloru, konsystencji i smaku.*
3. Na początek należy obrać banany, umieścić je w głębokim talerzu i rozgnieść widelcem.
4. Następnie należy przełożyć banany do dużej miski i zalać mlekiem kokosowym, po czym wymieszać.
5. Do drugiej miski należy przesypać wszystkie składniki suche i wymieszać.
6. Do miski ze składnikami mokrymi przesyńcie składniki suche i wymieszajcie. *Polecam pomóc z tym przesypaniem, jeśli chcecie mieć mniej-więcej zachowane proporcje :D*
7. Ciasto nakładajcie łyżką do foremek.
8. Pieczcie przez 40 minut w temperaturze 180 stopni. Voila!

## Notatki:

