



חגיגה: חוי היחלחון

מאפינס בננה וקוואקר 24 מאפינס



האמת היא שאחרי פורים ועוד כזה של שלושה ימים-
אני לא מסוגלת להסתכל על שוקולד סוכריות וחטיפים.
אפילו על צלופנים, קערות וקופסאות צבעוניות לא.
אני גם לא מסוגלת להסתכל על הבלגן או על לוח השנה שמרמז על פסח
אה, וגם לא על המשקל:
אבל הייתי חייבת שיהיה משהו מתוק בבית שכולם יאהבו, בתנאים קשוחים של קל, בריא
וממלא.

קל- כבר אמרנו?
אז זהו, קערה אחת, 5 דקות ולתנור.

רכיבים:

- כוס וחצי קמח כוסמין לבן (או רגיל)
- 1 כוס קוואקר דק
- חצי כוס סוכר (אפשר חום ואפשר להמעיט!)
- כפית וחצי אבקת אפייה
- חצי כפית סודה לשתייה
- קורט מלח
- רבע כוס שמן
- 2 ביצים
- רבע כוס יוגורט/חלב/חלב סויה/שקדים או פשוט מים
- 3 בננות מעוכות (תנצלו את הדבשיות שבהן)
- חצי כוס שוקולד ציפס

הוראות הכנה:

מחממים תנור ל-180 מעלות.
מערבבים בקערה קמח, קוואקר, סוכר, אבקת
אפייה, סודה לשתייה ומלח.
יוצרים גומה באמצע ושופכים פנימה שמן, ביצים,
יוגורט (או תחליף) ובננות.
מערבבים הכל, מוסיפים שוקולד ציפס ומערבבים
עד להטמעה.
יוצקים לתבניות מאפינס עד $\frac{3}{4}$ מגובהן
אופים 15-18 דקות.

כתאכון וסכת פלוס!