

Hallon och banan Muffins

6 stora muffins

Ingredienser

4,2 dl hallon
2,8 dl [cashewnötter](#)
2,8 dl [bovetemjöl](#)
2,8 dl [urkärnade dadlar](#)
2 stora bananer
1,4 dl vätska (jag valde mandelmjök)
2 tsk bakpulver
1 tsk [äkta vaniljpulver](#)
en nypa salt

Instruktioner

1. Värm ugnen till 200 grader.
2. Häll ner cashewnötterna i en matberedare och mixa tills du får ett fint mjöl.
3. Blanda ihop alla torra ingredienser och blåbären i en bunke. Rör om några gånger.
4. Lägg i dadlar, mjök, vanilj och bananer i matberedaren och blanda tills smeten är helt slät.
5. Blanda ner smeten med de torra ingredienserna och rör om väl.
6. Häll ner smeten i muffinsformar.
7. Grädda muffinsen i ugnen i 20-30 minuter, tills muffinsen har en gyllene skorpa och är fast på insidan.
Låt sedan muffinsen svalna i 10 minuter innan servering.