

## Banana Muffins (Version 1)

Yield: 12 muffins

- 115 g walnuts or pecans
- 230 g all-purpose flour
- 150 g granulated white sugar
- 1 tsp baking powder
- ¼ tsp baking soda
- ¼ tsp salt
- 1 tsp ground cinnamon
- 2 large eggs, lightly beaten
- 113 g unsalted butter, melted and cooled
- 3 ripe large bananas (approximately 450 grams), mashed well
- 1 tsp vanilla extract



1. Preheat oven to **180°C**. Line muffin pans with paper liners or butter or spray with a non-stick spray.
2. Place the **nuts** on a baking sheet and bake for **about 8 to 10 minutes** or until lightly toasted. Let cool and then chop coarsely.
3. In a large bowl combine the **flour, sugar, baking powder, baking soda, salt, cinnamon, and nuts**.
4. In a medium-sized bowl combine the mashed **bananas, eggs**, melted **butter**, and **vanilla**.
5. With a rubber spatula or wooden spoon, lightly fold the wet ingredients (banana mixture) into the dry ingredients just until combined and the batter is thick and chunky.
6. Spoon the batter into the prepared muffin tins. **Bake about 20 minutes** or until a toothpick inserted in the center comes out clean.
7. Place on a wire rack to cool for five minutes and then remove muffins from pan. Serve warm or at room temperature.

## Banana Muffins (Version 2)

Yield: 12 muffins

- 2 large eggs
- 75 g mashed very ripe bananas (3 to 4 bananas)
- 105 g light brown sugar
- 78 ml canola oil
- 60 ml sour cream or Greek yogurt
- 2 tsp vanilla extract
- 120 g all-purpose flour
- 80 g rolled oats
- 1¼ tsp baking powder
- ¾ tsp ground cinnamon
- ¾ tsp salt
- ½ tsp baking soda
- 60 chopped nuts



1. Heat oven to **200°C**. Line a standard 12-cup muffin tin with paper liners or spray nonstick muffin tin with cooking spray.
2. In a large bowl, whisk together the **eggs, bananas, sugar, oil, sour cream or Greek yogurt** and **vanilla** until combined.
3. In a medium bowl, whisk together the **flour, baking powder, cinnamon, salt** and **baking soda**.
4. Add the dry ingredients to the wet ingredients and fold the dry ingredients in by gently scooping the banana mixture from the bottom and folding it over the top. Rotate the bowl and repeat until just combined.
5. Divide the batter evenly among the prepared muffin cups. Turn down the oven temperature to **180°C**.
6. Bake until the muffins are golden brown and a toothpick inserted into the center comes out with moist crumbs attached, **about 24 minutes**.
7. Store cooled muffins in an air-tight container at room temperature for up to 3 days.

## バナナマフィン (バージョン1)

12 個分



### 材料

- くるみまたはピーカン 115g
- 薄力粉 230g
- グラニュー糖 150g
- ベーキングパウダー 小さじ 1
- ベーキングソーダ 小さじ 1/4
- 塩 小さじ 1/4
- シナモン (粉末) 小さじ 1
- 卵 (Lサイズ) 2 個 (軽く溶いたもの)
- 無塩バター 113g (溶かして冷ましたもの)
- 熟したバナナ (大) 3 本 (約 450g、よくつぶしたもの)
- バニラエッセンス 小さじ 1

### 作り方

1. オーブンを **180°C** に予熱します。マフィン型に紙のカップを敷くか、バターを塗るか、ノンスティックスプレーを吹き付けます。
2. 天板にナッツを並べ、**約 8~10 分間**焼き、軽くトーストします。冷ましてから粗く刻みます。
3. 大きなボウルに、薄力粉、砂糖、ベーキングパウダー、ベーキングソーダ、塩、シナモン、ナッツを混ぜます。
4. 中くらいのボウルに、つぶしたバナナ、卵、溶かしたバター、バニラエッセンスを混ぜます。
5. ゴムベラまたは木べらを使って、バナナの湿った材料を乾いた材料に軽く混ぜ込みます。混ぜすぎず、バターが厚くてざっくりした状態にします。
6. 準備したマフィン型にバターを分け入れます。**約 20 分間**焼き、中央に竹串を刺してきれいに抜けるまで焼きます。
7. 焼き上がったマフィンをお網に移し、5分間冷まします。その後、型から取り出し、温かいうちまたは常温でお召し上がりください。

## バナナマフィン (バージョン2)

12 個分

### 材料

- 卵 (Lサイズ) 2個
- 熟したバナナ 75g (非常に熟したもの、3~4本分、つぶしたもの)
- ライトブラウンシュガー 105g
- キャノーラオイル 78ml
- サワークリームまたはギリシャヨーグルト 60ml
- バニラエッセンス 小さじ 2
- 薄力粉 120g
- ロールドオーツ (押し麦) 80g
- ベーキングパウダー 小さじ 1+小さじ 1/4
- シナモン (粉末) 小さじ 3/4
- 塩 小さじ 3/4
- ベーキングソーダ 小さじ 1/2
- 刻んだナッツ 60g



### 作り方

1. オーブンを **200°C** に予熱します。12 カップの標準的なマフィン型に紙のカップを敷くか、ノンスティックスプレーを吹き付けます。
2. 大きなボウルに、卵、バナナ、砂糖、オイル、サワークリームまたはギリシャヨーグルト、バニラエッセンスを入れ、よく混ぜます。
3. 中くらいのボウルに、薄力粉、ベーキングパウダー、シナモン、塩、ベーキングソーダを入れて混ぜ合わせます。
4. 乾いた材料を湿った材料に加え、ボウルの底から生地をすくい上げて上に折り重ねるように軽く混ぜます。ボウルを回しながら繰り返し、完全に混ざるまで折りたたむように混ぜます。
5. 生地を準備したマフィン型に均等に分け入れます。オーブンの温度を **180°C** に下げます。
6. マフィンが黄金色になり、中央に竹串を刺して湿った生地が付かなくなるまで、**約 24 分間** 焼きます。
7. 冷ましたマフィンは密閉容器に入れ、室温で最大 3 日間保存できます。