



Wholegrain Banana Muffin

Serves 12

INGREDIENTS

- 1½ cups (180g) wholemeal flour
- 1½ teaspoons baking powder
- ½ teaspoon baking soda
- ½ teaspoon of salt
- ½ teaspoon cinnamon powder (optional)
- ⅓ cup sugar
- 1 large egg, beaten
- 3 medium bananas (fully ripen, 240g), mashed
- ½ cup unsweetened apple sauce (or 2 tablespoons oil if no apple sauce)
- ⅓ cup low fat milk or soy milk (reduced sugar)
- ¾ teaspoon vanilla essence (optional)

NUTRITIONAL VALUE

(per muffin, 62g)

Energy: 99kcal	Protein: 3g
Carbohydrates: 21g	Dietary Fibre: 0.7g
Fat: 0.8g	Sodium: 190mg
Saturated Fat: 0.2g	Cholesterol: 16mg

METHOD

1. Preheat the oven to 180°C.
2. In a bowl, add flour, baking powder, baking soda, salt and cinnamon powder and mix with a fork.
3. In another bowl, add sugar and egg. Stir until combined.
4. Add the bananas, apple sauce, milk and vanilla essence to the egg mixture. Stir to mix.
5. Add in the flour mixture (Step 2). Stir until all the flour mixture is absorbed.
6. Pour the batter into prepared muffin cups.
7. Bake for about 45 minutes, or until a toothpick inserted in the centre of the muffin comes out clean.
8. Transfer to a rack to cool for 10 minutes. Remove from the pan and cool completely.

DIETITIAN'S TIP

For a lighter texture, replace half of the wholemeal flour with plain flour.



全麦香蕉小蛋糕

份量: 12份

材料

- 1½ 杯 (180克) 全麦面粉
- 1½ 茶匙发粉
- ½ 茶匙苏打粉
- ½ 茶匙盐
- ½ 茶匙肉桂粉 (选择性)
- ⅓ 杯糖
- 1个大鸡蛋, 打发
- 3 根中型香蕉 (熟透, 约240克), 压成泥状
- ½ 杯无添加糖的苹果酱 (若没有苹果酱, 可用2汤匙油来代替)
- ⅓ 杯低脂牛奶或豆奶 (低糖)
- ¾ 茶匙香草精 (选择性)

营养价值分析

(1个小蛋糕, 62克):

热量: 99卡路里	蛋白质: 3克
碳水化合物: 21克	膳食纤维: 0.7克
总脂肪: 0.8克	钠: 190毫克
饱和脂肪: 0.2克	胆固醇: 16毫克

做法

1. 预热烤炉至180°C。
2. 把面粉、发粉、苏打粉、盐和肉桂粉加入一个碗里。用叉子混合。
3. 在另一个碗里, 加入糖和鸡蛋。将它们混合均匀。
4. 把香蕉、苹果酱、牛奶、香草精加入鸡蛋糊里。将它们搅均。
5. 加入面粉糊 (步骤2)。搅拌直到所有面粉糊被吸收。
6. 将面糊倒入准备好的小蛋糕杯子里。
7. 烤大约45分钟或直到牙签插入蛋糕中心, 取出时是干净的。
8. 从烤炉中取出烤盘, 转移到电线架上以待冷却大约10分钟, 然后从烤盘中取出小蛋糕, 让它完全冷却。

营养师小贴士

如果您想要比较松软的口感, 可使用普通面粉来取代一半的全麦面粉。