

Μαφινς γεμιστά με σοκολάτα και φυστικοβούτυρο!

Συστατικά

Για 15 μεγάλα Μαφινς ή 20 μεσαία:

- 2 κούπες νιφάδες βρώμη
- 1 κούπα αλεύρι ολικής ή ζέας ή 1/3 καρύδας
- 2 κ. του γλυκού μπέικιν πάουντερ
- 1 κ. του γλυκού κανέλα
- 1/6 κ. του γλυκού μοσχοκάρυδο (εάν έχετε ολόκληρο να τρίψετε εσείς ακόμα καλύτερα)
- 1 κ. γ. εκχύλισμα βανίλιας
- 1/3 κ. του γλυκού αλάτι
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κούπα πουρέ μπανάνας (2-3 πολύ ώριμες μπανάνες ανάλογα με το μέγεθός τους)
- **Εάν δεν είναι πολύ ώριμες μπορείτε να προσθέσετε 2κς. Μέλι /μελάσα ([Emelia](#)) /ζάχαρη της επιλογής σας / στέβια κλπ.
- 2 αυγά η αυγά από λιναροσπορο (2 κς. Τριμμένος λιναρόσπορος / ανακατεμένος με έξι κουταλιές της σούπας νερό)
- 1 + 1/3 κούπα γάλα σόγιας ή αμύγδαλου ή νερό

Για την γέμιση:

- 100 γρ. Σοκολάτα της επιλογής σας λιωμένη
- 100 γρ. Φυστικοβούτυρο
- 1 πρεζα αλάτι

Οδηγίες:

1. Λιώνουμε την σοκολάτα με το φυστικοβούτυρο και το αλάτι στα μικροκύματα ή σε πολύ χαμηλή φωτιά σε ένα κατσαρολάκι!
2. Αφήνουμε στην άκρη και ξεκινάμε τα μαφινς!
3. Ανακατεύουμε ελαφρά όλα τα συστατικά μαζί!
4. Στρώνουμε την φόρμα για μαφιν με χαρτάκια ή λαδώνουμε με λίγο ελαιόλαδο τις θήκες.
5. Ρίχνουμε ένα σκουπ (παγωτού) ή 2 κ.σ από το μείγμα σε κάθε θήκη μέχρι να γεμίσουν οι θήκες περίπου 2/3.
6. Με ένα μικρό κουταλάκι του γλυκού παίρνουμε λίγο μείγμα από την σοκολάτα και βάζουμε στην μέση του κάθε μαφιν σπρώχνοντας ελαφρά να «μπει» προς τα μέσα η σοκολάτα.
7. Αφού το κάνουμε σε όλα τα μαφιν τα τοποθετούμε στο φούρνο στους 175 για περίπου 30 λεπτά.
8. Βγάζουμε από τον φούρνο, αφήνουμε μέσα στο ταψάκι για 15 λεπτά και ξεφορμάρουμε!
9. Καλή όρεξη!

Εάν θες λιωμένη την γέμιση ζέστανε το λίγο στον φούρνο μικροκυμάτων για μεγαλύτερη απόλαυση!

Εάν το δοκιμάσετε μην ξεχάσετε να το μοιραστείτε στο [Instagram](#) και στο [facebook](#) κάνοντας tag [#konasfoodcreations](#) !

