

MAMMUDAGSMORGUNMATIN

Flógvar muffins við sjokolátu, banan og kaneli

Lekkur er eisini við onkrum sötum á morgunmatarborðinum, og hendan uppskriftin upp á banan og sjokoláta muffins er serstakliga lekkur, tí kanelið og ingiferið geva henni ein flógvan smakk. Hesar eru sera mettandi og kunnu saktans etast sum ein góður miðmáli seinni á degnum eisini

Tilfar

180 gram av havragrýni
160 gram av hveitimjoli
225 gram av putursukri
2 súpuskeiðir av chiafræum
2 teskeiðir av bakipulvri
¾ teskeið av natron
½ teskeið av salti
½ teskeið av kaneli
½ teskeið av turkaðum ingifer
Umleið 3 sera búnaðar miðalstórar bananir
Góðar 200 ml av blak

2 súpuskeiðir av olju
1 stórt egg, pískað
75 gram av myrkari sjokolátu, smeltað

Mannagongd:

Set ovnin á 200°C. Set pappírs muffin-formar í muffinsplatuna.

Rør saman havragrýn, hveitimjöl, sukur, chiafrø, bakipulvur, natron, salt, kanel og ingifer í einum stórum bolla.

Mosa bananirnar í einum øðrum bolla, og vend blak, olju og pískaði eggini saman við bananunum. Rør varliga saman við turra tilfarinum. Být deiggið í 18 muffin-formar.

Baka í 20 til 25 minuttir og lat kølna á rist í 10 minuttir. Lat síðani smeltaða sjololátu omanyvir.



Ger henni ein leskiligan kopp av væl umtókta dalgona kaffi

Hesin leskiligi og vælumtókti kaffidrykkurin hittar stórliga á sosialu miðlunum fyri tíðina, har uppskriftir og myndir eru lutaðar í hópatali. Hesin kaffidrykkurin smakkar einastandandi væl, er lættur at gera og onkursvegna ger hann bara lötuna serstaka. Forkela mammuna við einum dalgona kaffimunni til morgunmatarborðið ella til eina hugnaløtu á mammudegnum.

Dalgona kann njótast bæði sum kalt ís-kaffi og sum ein heitur umvendur cappuccino. Hesin søti drykkurin er so lættur at gera, at tá hann einaferð er royndur, er tað sera sannlíkt, at hann verður gjørdur aftur.

Tilfar:

3 súpuskeiðir av instant-coffee
2 súpuskeiðir av sukri
400-500 ml av mjólk

Mannagongd:

Píska kaffi, sukur og 3 súpuskeiðir av kókaðum vatni í einum bolla í á leið 5 minuttir ella inntil blandingin er tjúkk, stív og luftig. Tað er umráðandi, at blandingin gerst luftig. Hetta er lættast við einum piskara, men tað kann eisini pískast við pískirís.

Skal kaffi vera heitt, hita so mjólkina og stoyt í tvey gløs. Skal kaffi vera kalt, stoyt so mjólkina í tvey gløs og koyr ísterningar í, um tú vilt.

Být pískaða tilfarið í helvt, og brúka eina skeið til at leggja tað pent omaná mjólkina. Borreið! Og rør drykkina, áðrenn hann verður notin.

