



THE BAD BANANA'S MUFFINS



INGREDIENTS

- 1 large (or 2 small) ripe banana – mashed
- 150g self raising **flour**
- 1 teaspoon baking powder
- 50g caster sugar
- 100ml (10 dessertspoons) **milk**
- 60ml (6 dessertspoons) vegetable oil

EQUIPMENT

- 1 x 6 hole muffin tray,
- mixing bowl, wooden spoon, jug
- small bowl or mug, fork, teaspoon

MAKES: 6 large
12 small

PREP TIME: 15 minutes
COOK TIME: 10-15 minutes

ALLERGENS: cereals containing gluten,
egg, milk

METHOD

- 1 Heat the oven to 190°C/Gas 5. Prepare the muffin tins by lining with muffin cases.
- 2 Place the flour and sugar in the bowl and mix everything together.
- 3 Crack the egg into a jug and then add the milk and oil. (*Always wash your hands thoroughly after handling raw eggs.)
- 4 In a small bowl or mug, mash the banana with a fork until smooth.
- 5 Pour all of the liquid ingredients into the mixing bowl. Stir with a spoon until only just combined, scraping the sides and bottom of the bowl as you stir. Be careful not to over mix.
- 6 With a dessertspoon, $\frac{3}{4}$ fill each muffin case with the mixture. Bake for 20 – 25 minutes until golden brown (and they spring back when touched).



MYFFYNS Y BANANA DRWG



CYNHWYSION

1 banana mawr (neu 2 fach) aeddfed – stwnsh

150g o flawd codi eich hun

1 llwy de o bowdr pobi

50g o siwgr mân

100ml (10 llwy bwdin) o laeth

60ml (6 llwy bwdin) olew llyisiau

OFFER

hambwrdd myffin 1 x 6 twll,
powlen gymysgu, llwy bren, jwg
powlen fach neu fwg, fforc, llwy de

GWNEUD: 6 mawr
12 bach

AMSER PARATOI: 15 munud

AMSER COGINIO: 10-15 munud

ALLERGEDD: grawnfwydydd sy'n
cynnwys glwten, llaeth

DULL

- 1 Cynheswch y popty i 190°C/Nwy 5. Paratowch y tuniau myffin trwy eu leinio â chasys myffins.
- 2 Rhowch y blawd a'r siwgr yn y bowlen a chymysgu popeth gyda'i gilydd.
- 3 Torrwch yr wy yn jwg ac yna ychwanegwch y llaeth a'r olew. (* Golchwch eich dwylo'n drylwyr bob amser ar ôl trin wyau amrwd).
- 4 Mewn powlen fach neu fwg, stwnsiwch y banana gyda fforc nes ei fod yn llyfn.
- 5 Arllwyswch yr holl gynhwysion hylif i'r bowlen gymysgu. Cymysgwch gyda llwy nes ei fod newydd ei gyfuno, gan grafu ochrau a gwaelod y bowlen wrth i chi droi. Byddwch yn ofalus i beidio â gor-gymysgu.
- 6 Gyda llwy bwdin, $\frac{3}{4}$ llenwch bob cas myffin gyda'r cymysgedd. Pobwch am 20-25 munud nes eu bod yn frown euraid (ac maen nhw'n sbring yn ôl wrth gyffwrdd).