

Hur snabbt kan du säga:

MINSKA—MATSVINNET—MED— MUMSIGA— MUGGMUFFINS— I—MIKRON!



2 msk Arla® Svenskt Smör
1 övermogen banan, skivad
1 msk kakao
1 tsk malen kanel
1 msk Arla® mjölk
1 tsk bakpulver
3 msk vetemjöl

Att slänga gamla bananer är så ute.

Gör ett kul och enkelt mellis med dom istället, ju brunare desto godare!

- 1** Fördela smöret i två stora muggar och smält i mikrovågsugnen.
- 2** Mixa ihop resten av ingredienserna med stavmixer eller mosa med gaffel. Tillsätt smöret och blanda om.
- 3** Häll smeten i muggarna och baka i mikron på full effekt i 2–3 min, beroende på mikro.

Extra gott med en klick kvarg eller vispad grädde!

PORTRÄTT: Samuel Unéus



DESIRÉE JAKS

ÅRETS KOCK 2023

"Jag tycker att det är viktigt att minska matsvinnet. Börja med att kolla vad som finns i kylskåpet, i stället för affären."