

Bananowo-gryczane muffiny



Składniki

2 szt. - banan
1 szklanka - mąka
gryczana
2 szt. - jajko
4 łyżka - kakao
0,5 łyżeczka - proszek do
pieczenia

Opis wykonania

Pyszne wegetariańskie, bezglutenowe muffiny. Doskonałe na śniadanie lub jako deser. Są wilgotne, sycące i pyszne mimo, że nie zawierają cukru i tłuszczu

Jajka wbijamy do miski i ubijamy mikserem kilka minut. Dodajemy rozgniecione lub zmiksowane bardzo dojrzałe banany. Następnie dosypujemy suche składniki (mąka, kakao, proszek) i miksujemy. Całość przekładamy do formek i pieczemy w 180 st ok 30 minut. Muffiny możemy podawać z jogurtem i ulubionymi owocami.