

# 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.