5 рецептов диетических маффинов для перекуса

На 100 грамм:
Калорийность: **157,14 ккал.**
Белки: **5,49 г.**
Жиры: **0,89 г.**
Углеводы: **31,11 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/5-receptov-dieticheskih-maffinov-dlya-perekusa/

Эти маффины можно есть когда и где угодно, каждый раз заново открывая их нежный вкус! Лучшего перекуса не найти!

1. Банановые маффины на кефире

Ингредиенты:
- 2 спелых банана
- 200 г обезжиренного кефира
- 200-300 г цельнозерновой муки (либо молотых овсяных хлопьев)
- 2 ст. л. мелкого изюма
- 5 г разрыхлителя (или соды, гашеной уксусом)

Приготовление:
Бананы размять вилкой. Добавить кефир и изюм.
Смешать муку с разрыхлителем.
Перемешать все ингредиенты, замесить тесто (немного гуще, чем на оладьи).
Выложить тесто в формочки для кексов.
Выпекать при температуре 180-200 градусов около 40 минут.

2. Диетические шоколадные маффины

Ингредиенты:
- 2 спелых банана

- 200 г обезжиренного кефира
- 200-300 г цельнозерновой муки (либо молотых овсяных хлопьев)
- 2 ст. л. мелкого изюма
- 5 г разрыхлителя (или соды, гашеной уксусом)

Приготовление:
Бананы размять вилкой. Добавить кефир и изюм.
Смешать муку с разрыхлителем.
Перемешать все ингредиенты, замесить тесто (немного гуще, чем на оладьи).
Выложить тесто в формочки для кексов.
Выпекать при температуре 180-200 градусов около 40 минут.

3. Овощные маффины с курицей

Ингредиенты:
- 2 спелых банана
- 200 г обезжиренного кефира
- 200-300 г цельнозерновой муки (либо молотых овсяных хлопьев)
- 2 ст. л. мелкого изюма
- 5 г разрыхлителя (или соды, гашеной уксусом)

Приготовление:
Бананы размять вилкой. Добавить кефир и изюм.
Смешать муку с разрыхлителем.
Перемешать все ингредиенты, замесить тесто (немного гуще, чем на оладьи).
Выложить тесто в формочки для кексов.
Выпекать при температуре 180-200 градусов около 40 минут.

4. Творожно-тыквенные маффины

Ингредиенты:
- 2 спелых банана
- 200 г обезжиренного кефира
- 200-300 г цельнозерновой муки (либо молотых овсяных хлопьев)
- 2 ст. л. мелкого изюма
- 5 г разрыхлителя (или соды, гашеной уксусом)

Приготовление:
Бананы размять вилкой. Добавить кефир и изюм.
Смешать муку с разрыхлителем.
Перемешать все ингредиенты, замесить тесто (немного гуще, чем на оладьи).
Выложить тесто в формочки для кексов.
Выпекать при температуре 180-200 градусов около 40 минут.

5. Чудо-маффины из тунца

Ингредиенты:
- 2 спелых банана
- 200 г обезжиренного кефира
- 200-300 г цельнозерновой муки (либо молотых овсяных хлопьев)
- 2 ст. л. мелкого изюма
- 5 г разрыхлителя (или соды, гашеной уксусом)

Приготовление:
Бананы размять вилкой. Добавить кефир и изюм.

Смешать муку с разрыхлителем.
Перемешать все ингредиенты, замесить тесто (немного гуще, чем на оладьи).
Выложить тесто в формочки для кексов.
Выпекать при температуре 180-200 градусов около 40 минут.