

Диетические шоколадные маффины



Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskie-shokoladnye-maffiny/>

Ингредиенты:

- мука 1 стакан (овсяная или цельнозерновая)
- куриное яйцо 1 шт
- разрыхлитель 1 чайная ложка
- ванилин 3 гр
- какао-порошок 2 столовых ложки
- яблоко 1 шт
- творог обезжиренный 50 гр
- яблочный сок 50 гр
- оливковое масло 2 чайных ложки
- для сладости стевия по вкусу

Приготовление:

С помощью миксера взбить яйцо с сахаром в крепкую пену. Смешать сухие ингредиенты - муку, разрыхлитель, ванилин, какао. Ввести яичную смесь и тщательно перемешать. Яблоки

очистить от кожуры и сердцевины, порезать кубиками. Добавить в мучную смесь сок, творог, растительное масло, яблоки и перемешать. Этого теста хватит для изготовления 12 маффинов. В каждую формочку выложить тесто до половины объема. Поместить в духовку, разогретую до 200 градусов и выпекать на протяжении 30 минут. Готовые маффины поднимутся «шапкой» над бортиками формочек.