

Кабачковые маффины



На 100 грамм:
Калорийность: **129,23 ккал.**
Белки: **5,02 г.**
Жиры: **2,79 г.**
Углеводы: **20,04 г.**

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

Ингредиенты:

- 300 г кабачка
- 250 г цельнозерновой муки (можете заменить на молотую овсянку)
- 200 мл обезжиренного молока
- 1 яйцо
- 2 ч. л. разрыхлителя
- корица, мускатный орех, молотая гвоздика
- оливковое масло
- соль, стевия

Приготовление:

Просеять муку с солью, разрыхлителем и специями, добавить стевию и хорошенько перемешать сухие ингредиенты венчиком.

В другой миске слегка взболтать яйцо, добавить к нему молоко и каплю оливкового масла, перемешать.

Кабачок очистить, натереть на мелкой терке. Добавить в "жидкую" часть и перемешать. Влить жидкую часть в сухую и быстро и аккуратно соединить, не слишком усердствуя по части вымешивания.

Разлить по формам. Выпекать 20 минут при температуре 200 градусов.