

# Маффины без муки из трёх ингредиентов



На 100 грамм:  
Калорийность: **109,3 ккал.**  
Белки: **5,04 г.**  
Жиры: **3,71 г.**  
Углеводы: **13,54 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/maffiny-bez-muki-iz-treh-ingredientov/>

Если вы пристально следите за своей фигурой и избегаете продуктов, содержащих много сахара и муки, но вам сложно обходиться без сладостей, выход есть! Существует очень простой способ приготовить маффины всего из 3 ингредиентов, среди которых нет ни сахара, ни муки. Именно эти продукты чаще всего сказываются на бедрах и талии в виде лишних сантиметров.

Кроме того, это лакомство можно приготовить всего за 15 минут. Сложно придумать более полезный десерт! Ягодные маффины придется по вкусу не только людям, пытающимся сбросить лишний вес, но и всем любителям сладкого.

## Ингредиенты:

- банан 2 шт
- яйцо 4 шт
- ягоды по вкусу

## Приготовление:

Разогрейте духовку до 190 С.

Разомните бананы вилкой.

Добавьте яйца и хорошенько всё перемешайте.

Смажьте формочки для кексов растительным маслом.

В каждую положите несколько ягод на свой вкус. Это может быть малина, клубника, ежевика или любые другие ягоды.

Залейте их яично-банановой смесью.

Выпекайте маффины около 12 минут.

Уверяем вас, что данный десерт не будет похож на банановый омлет, а совсем даже наоборот. Маффины будут иметь присущую им рыхлую структуру и это без добавления муки!