

Морковно-яблочные маффины



На 100 грамм:
Калорийность: **86.55 ккал.**
Белки: **3.72 г.**
Жиры: **2.6 г.**
Углеводы: **12.97 г.**

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

Ингредиенты:

- яблоки 370 г
- морковь 180 г
- яйца куриные 2шт
- мука овсяная 70 г
- специи: корица, мускатный орех, имбирь - по вкусу
- стевия

Приготовление:

Яблочки трем на крупной терке. Морковку натираем на мелкой терке, смешиваем с яблоком. в полученную массу вбиваем яички, тщательно перемешиваем. Добавляем муку, специи, стевию, перемешиваем. Полученную массу плотно выкладываем в силиконовые формочки, смазанные оливковым маслом. Ставим наши кексы в духовку на 20 минут при температуре 180.