

# Натуральные банановые маффины



На 100 грамм:  
Калорийность: **159,39 ккал.**  
Белки: **4,44 г.**  
Жиры: **0,87 г.**  
Углеводы: **33,1 г.**

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

на кефире без добавок

## **Ингредиенты:**

- 2 спелых банана
- 200 г кефира
- 200-300 г муки
- 2 ст л мелкого изюма
- 5 г разрыхлителя для теста (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.

:)