

# Овсяно-яблочные маффины



На 100 грамм:  
Калорийность: **115,41 ккал.**  
Белки: **4,86 г.**  
Жиры: **3,17 г.**  
Углеводы: **17,14 г.**

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

## Ингредиенты:

- овсяные хлопья - 50 г
- отруби - 3 г
- молоко 1% - 40 мл
- кефир 1% - 80 г
- яблоко - 120 г
- яйцо - 1 шт
- мед - 10 г
- разрыхлитель - 2 г
- корица - по вкусу

## Приготовление:

В небольшую глубокую ёмкость высыпаем овсяные хлопья, отруби и добавляем яйцо и кефир. Хорошо перемешиваем и добавляем молоко. Масса по консистенции должна получиться достаточно жидкой, поэтому при необходимости дополнительно разводим массу молоком. Оставляем на 10 минут, чтобы хлопья набухли. Промываем яблоко, очищаем его от шкурки и удаляем сердцевину. Нарезаем на мелкие кубики. В ёмкость к овсяным хлопьям добавляем яблоки, разрыхлитель, корицу и мёд. Массу тщательно перемешиваем. Столовой ложкой распределяем получившуюся смесь в силиконовые формочки ( у нас 6 штук) и ставим в разогретую до 200 градусов духовку на 20-25 минут. Как только корочка подрумянится – маффины готовы