Овсяные маффины с черной смородиной

На 100 грамм:
Калорийность: **139,51 ккал.**
Белки: **5,65 г.**
Жиры: **7,46 г.**
Углеводы: **12,15 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/ovsyanye-maffiny-s-chernoj-smorodinoj/

Ингредиенты:
- овсяные хлопья - 200 г
- кефир 1% - 200 мл
- яйцо - 2 шт
- грецкие орехи - 50 г
- овсяная мука - 50 г
- смородина черная - 100 г
- корица - по вкусу
- сода - 3 г
- подсластитель - по вкусу

Приготовление:
Овсянку и кефир смешать, оставить на 5-7 минут. Далее добавить муку, нарезанные орехи, соль, гашеную соду, подсластитель, корицу, перемешать. После добавить взбитые яйца и смородину, перемешать. Духовку нагреть до 160 градусов, разложить в формы для маффинов и выпекать в течение 35 минут.