

Постные маффины



На 100 грамм:
Калорийность: **197,42 ккал.**
Белки: **7,4 г.**
Жиры: **6,67 г.**
Углеводы: **26,94 г.**

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

Ингредиенты:

- 1 спелый банан
- 2 яйца (или 2 чл чиа или молотого семени льна и 6 чл воды, замочить на 10 мин)
- 3 чл растопленного кокосового масла (или оливкового)
- 2 чл меда (или кленового сиропа для постной версии)
- 2/3 чашки мелко тёртой моркови
- 2/3 чашки мелко тёртого цукини
- 2/3 чашки овсяной муки (или другой муки)
- 2/3 чашки гречневой муки
- 1,5 чл разрыхлителя
- 1,5 чл корицы
- 1/2 чл молотого имбиря
- 1/4 чл мускатного ореха
- щепотка соли

опционально:

- 1/4 чашки тыквенных или подсолнечных семечек
- изюм

Приготовление:

Разогреть духовку до 200 градусов.

В миске размять банан. Добавить яйца (или гель из чиа/льняное семя), масло, мёд (или сироп), перемешать, можно в блендере.

Добавить морковь и цукини.

В другой миске перемешать сухие ингредиенты, затем добавить к влажным. Тщательно перемешать, добавить семечки. (Изюм)

Выложить тесто ложкой в формочки для маффинов, украсить тыквенными семечками.

Выпекать 20-25 мин до золотистого цвета. Дать остыть перед подачей.