

# Творожные маффины с бананом



На 100 грамм:  
Калорийность: **140,99 ккал.**  
Белки: **10,77 г.**  
Жиры: **6,19 г.**  
Углеводы: **10,29 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorozhnye-maffiny-s-bananom/>

## Ингредиенты:

- творог-200г
- яйцо-1 шт
- банан-1шт
- клетчатка -2ч.л
- фруктоза в порошке-2 ч.л
- щепотка соли
- 1/4 ч.л. корицы

## Приготовление:

Яйцо взбить с фруктозой, добавить творог и клетчатку, все тщательно перемешать. Добавить нарезанный банан, соду и корицу, еще раз все перемешать и оставить массу на 10 мин. Затем заполнить силиконовые формы, не смазывать и выпекать 40 мин в разогретой духовке при t200 гр. Маффины получаются сочные! Подавать с йогуртом.