



Bananowo- orzechowe muffinki jaglane

 healthy-dreams

Polecane na: [ciasta](#), [desery](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 40 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

banan - 3 szt.

kasza jaglana - 5 łyżka

jogurt naturalny - 1 szt.

orzechy laskowe - 1 garść

cynamon - 1/2 łyżeczka

białko jajka - 1 szt.

Sposób przygotowania:

KROK 1: 1 dwa banany obieramy i blendujemy, jednego kroimy w plastry

2 kaszę jaglaną mielimy na mąkę

3 kaszę, jogurt, jajko, zblendowane banany i orzechy mieszamy razem

4 powstałe ciasto przekładamy do foremek uzupełniając je do połowy, następnie kładąc plasterki banana i przykrywając kolejną warstwą ciasta

5 całość umieszczamy w piekarniku nagrzanym do 175 stopni na 40 min