



## Orzechowo- gruszkowe muffinki

 healthy-dreams


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

Kuchnia (region): [arabska](#)

### Warto wiedzieć:

 50 min

 łatwy

 1 porcja

### Składniki:

gruszka - 1 szt.

banan - 1 szt.

zmielone orzechy włoskie - 3 łyżka

kasza jaglana - 6 łyżka

białko jajka - 1 szt.

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** kaszę mielimy na mąkę  
banana obieramy i blendujemy  
gruszkę obieramy, po czym trzemy na tarce i mieszamy razem ze zblendowanym bananem

**KROK 2:** do owoców dodajemy białko jajka i orzechy po czym całość mieszamy

**KROK 3:** do powstałej masy dodajemy zmieloną kaszę, po czym mieszamy ją z pozostałymi składnikami i przekładamy do foremek  
całość pieczemy 45 min w 175 stopniach