




Śliwkowe muffinki

 healthy-dreams


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

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 35 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

suszone śliwki - 2 garść

banan - 1 szt.

kaszka kukurydziana - 3 łyżka

białko jajka - 1 szt.

chude mleko - 1/2 szklanka

Sposób przygotowania:

KROK 1: śliwki zalewamy gorącą wodą na 5 min, odcedzamy i blendujemy z bananem

KROK 2: kaszkę zalewamy mlekiem, mieszamy i odstawiamy na 5 min

KROK 3: białko jajka roztrzepujemy i mieszamy razem z pozostałymi składnikami

KROK 4: ciasto przekładamy do foremek i pieczemy ok 35 min w 175 stopniach