




Waniliowo-kukurydziane ciastka z musem bananowym i jagodami goji

 healthy-dreams


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

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 30 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

banan - 1 szt.

laska wanilii - 1 szt.

jagody goji - 1 garść

kaszka kukurydziana - 3 łyżka

białko jajka - 1 szt.

jogurt naturalny - 50 g

Sposób przygotowania:

KROK 1: białko jajka roztrzepujemy, mieszamy z jogurtem i kaszką kukurydzianą i wanilią (laskę wanilii przekrawamy przez środek i zbieramy ziarenka)

KROK 2: foremki wykładamy papierem do pieczenia, po czym uzupełniamy je ciastem i pieczemy w temp 175 stopni przez 25 min
banana blendujemy na mus, smarujemy nim upieczone ciastka

KROK 3: całość posypujemy jagodami goji