Muffinki gruszkowe, bez cukru i tłuszczu :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **ciasta, desery**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

60 min | łatwy | 8 porcji

Składniki:

- Duży dojrzały banan - 1 szt.
- Malutkie gruszki (jak na zdjęciu) - 10 szt.
- Mąka kukurydziana - 100 g
- Jajko - 1 szt.
- Proszek do pieczenia - 1 łyżeczka
- Do nadzienia: suszone owoce, gorzka czekolada, domowe powidła - trochę

Dodatkowe info:

Po otwarciu piekarnika poczujesz aromatyczną woń pieczonej gruszki i pełną słodycz. Muffinki nie zawierają tłuszczu, cukru ani żadnych słodzików i są na bazie mąki kukurydzianej :) Pyszota :P

Sposób przygotowania:

KROK 1: Banana i gruszki obieramy i miksujemy za pomocą blendera. Łączymy wszystkie składniki, także mus owocowy i miksujemy do uzyskania gładkiej konsystencji.

KROK 2: Nakładamy po 1 czubatej łyżce ciasta do każdej z foremek silikonowych. Jeżeli dodajemy jakiś składnik do nadzienia, nakładamy ciasto zakrywając spód foremki, a następnie przykrywamy kolejną porcją ciasta dany składnik (np. płaska łyżeczka aronii). Pieczemy w 180*C od 30 do 35 minut :)