Muffiny migdałowo- owsiane z dynią

foodmania

Polecane na: **ciasta, desery**

Warto wiedzieć:

80 min | łatwy | 5 porcji

Składniki:

- płatki owsiane - 4 łyżka
- migdały - 3 łyżka
- puree z pieczonej dyni - 1/2 szklanka
- banan - 1/2 szt.
- białka jajka - 2 szt.

Dodatkowe info:

Jedno z lepszych połączeń smakowych- kremowa i delikatna dynia z bardziej wyraźnymi w smaku migdałami i neutralną, nadającą aksamitny smak mąką owsianą! Muffiny są w pełni dietetyczne- idealne na przekąskę, śniadanie, czy podwieczorek :)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Zarówno płatki owsiane, jak i migdały zmielić na mąkę (można kupić również gotowe mąki owsianą i migdałową).

KROK 2: Białka zblendować z bananem i puree dyniowym, a następnie dodać wszystkie pozostałe składniki i bardzo dokładnie wymieszać.

KROK 3: Masę przełożyć do foremek i piec 20 minut w temperaturze 180 stopni.