Pełnoziarniste muffinki jogurtowe z kakaowym twarożkiem i jagodami :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **ciasta**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

45 min | łatwy | 8 porcji

Składniki:

- Mąka pszenna pełnoziarnista - 70 g
- Odżywka proteinowa waniliowa - 30 g
- Białka jaj - 2 szt.
- Całe jaja - 1 szt.
- Proszek do pieczenia - 1 łyżeczka
- Jogurt naturalny płynny - 100 ml
- Twaróg chudy - 100 g
- Jogurt naturalny - 60 g
- banan - 1/2 szt.
- Kakao - 2 łyżeczka
- Ksylitol/miód/stewia - do smaku
- Jagody/borówki - 2-3 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Wszystkie składniki na ciasto (tj. mąka, jajko, białka, odżywka proteinowa, proszek do pieczenia, stewię) zmiksuj na gładką masę.

KROK 2: Twaróg wymieszaj z jogurtem, rozgniecionym na "paćkę" bananem, kakaem i słodzidłem.

KROK 3: Do muffinek nałóż po 1 łyżce masy, kolejno po 1 łyżeczce twarożku, a następnie przykryj pozostałą masą na ciasto.
Każdą muffinkę obsyp jagodami.

KROK 4: Włóż do średnio nagrzanego piekarnika na 180*C i piecz ok. 17 minut (do zrumienienia wierzchu).