Szybkie muffinki bananowo-owsiane

stopaa

Polecane na: **ciasta, desery, lunchbox, śniadanie**

Warto wiedzieć:

40 min | łatwy | 8 porcji

Składniki:

- płatki owsiane górskie - 1,5 szklanka
- jajko - 1
- banan - 2 szt.
- wiórki kokosowe - 4 łyżka
- ksylitol - 3 łyżka
- miód - 2 łyżka
- jogurt naturalny - 1 szklanka
- płatki migdałowe -

Dodatkowe info:

Inspiracja: filozofiasmaku.blogspot.com

Sposób przygotowania:

KROK 1: Jednego banana rozgnieść a drugiego pokroić w kostkę. Wszystkie składniki oprócz płatków migdałowych i pokrojonego banana dokładnie wymieszać. Do masy delikatnie wmieszać pokrojonego w kawałki banana. Przełożyć do foremek i posypać płatkami migdałowymi. Piec w 180 stopniach przez 30 min