

Muffiny migdałowo-owsiane z dynią



Autor: **foodmania**
Przepisów: **96** Ocena: **553**



5-6 os.



> 60 min



średnie



tanie

Składniki:

- 4 łyżki płatków owsianych
- 3 łyżki migdałów
- pół szklanki puree z pieczonej dyni
- pół małego banana
- 2 białka jajek

Sposób przygotowania:

- 1 Zarówno płatki owsiane, jak i migdały zmielić na mąkę (można kupić również gotowe mąki owsianą i migdałową).
- 2 Białka zblendować z bananem i puree dyniowym, a następnie dodać wszystkie pozostałe składniki i bardzo dokładnie wymieszać.
- 3 Masę przełożyć do foremek i piec 20 minut w temperaturze 180 stopni.

Twoje notatki do przepisu: