

## Muffinki z bananem i marchewką

### Wskazówki

- Czas przygotowania: 35 minut
- 9 sztuk
- Wartość odżywcza 1 sztuki:
- 142 kcal \ B-3 g \ T-7 g \ W-16 g \ Bł-1 g

### Składniki

- ✓ banan – 2 sztuki (240 g)
- ✓ wyłoczniny po soku z marchewek – 4 łyżki
- ✓ jajo – 1 sztuka (50 g)
- ✓ masło – 1/3 szklanki (70 g)
- ✓ cynamon – 1 szczypta
- ✓ mąka orkiszowa jasna – 1 szklanka (130 g)
- ✓ proszek do pieczenia – 1 łyżeczka (4 g)

### Przygotowanie

1. Banany rozgnieć przy pomocy widelca, następnie dodaj wyłoczniny, jajo, roztopione masło, szczyptę cynamonu i wymieszaj.
2. Dodaj mąkę z proszkiem do pieczenia. Wymieszaj, przełóż do foremek na muffiny.
3. Piecz 30 minut w 180C.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/muffinki-z-bananem-i-marchewka/>