



MUFFINY Z TRZECH SKŁADNIKÓW

Składniki:

- 2 banany (bardzo dojrzałe)
- 4 jajka
- owoce (maliny, truskawki) - około 250 g
- szczypta soli
- tłuszcz do wysmarowania foremek

Wykonanie:

- nagrzać piekarnik do temperatury 190°C
- foremki wysmarować masłem lub innym tłuszczem
- z bananów przygotować papkę i zmieszać z żółtkami
- do białek dodać sól i ubić sztywną pianę
- wymieszać delikatnie papkę bananową z białkami
- do foremek włożyć owoce i zalać masą
- piec około 12 minut i pozostawić w foremkach do przestygnięcia

 www.DietaBezglutenowa.pl