

Zdravi mafini sa jabukom i cimetom



težina: **lako**

za: **12** osoba

vreme pripreme: **30** min

Sastojci

Potrebno je:

- 1 banana
- 2 jabuke
- 60 g proteina sa ukusom vanile
- 10 g praška za pecivo
- 1 kašičica cimeta
- 2 jajeta
- 2 belanca
- 350 g jogurta
- 180 g ovsenih pahuljica

Priprema

Izgnjeciti bananu viljuškom u dublju ciniju, dodati dve narendane jabuke, dva belanca, dva jaja, prašak za pecivo, cimet, 60g proteina sa ukusom vanile, 180g ovsenih pahuljica samleti i dodati, prašak za pecivo, jogurt, sve sastojke umešati varjacom dobro pa napuniti kalup za mafine ukoliko ga imate, a ako ne onda u pleh na papir za pečenje. Peci na 180 stepeni 25 minuta, proverite cackalicom da li su peceni, ako se ne lepi nista za nju kada je ubodete u mafin to je to. Prijatno.

Savet