

Fit owsiane muffiny

Piekąc nasze domowe wypieki w domu najczęściej używamy mąki białej, tej z niskiego wymiału, która pozbawiona jest wartościowych składników. Przez co gdy potem jemy to co upiekliśmy za chwilę sięgamy po kolejną i po kolejną dokładkę. Jest to spowodowane zawartością błonnika, który w białym pieczywie prawie się nie znajduje. Śladowe ilości tego składnika sprawiają, że pieczywo z białej mąki tak na prawdę w ogóle nas nie syci. Co więcej biała mąka zawiera większe ilości skrobi, która nas tuczy. Mąka razowa jest po prostu pełna wartości, a jedząc chyba o to nam chodzi.

Musimy zaspokoić potrzeby naszego organizmu a przy tym czuć się syci i pełni energii.

Dzisiaj mam dla Was muffinki właśnie z takiej mąki, z bardzo małą ilością tłuszczu i cukru. Po upieczeniu i przeliczeniu kalorii, wyliczyłam, że jedna muffinka o tylko 140 kal, gdzie te zwyczajne muffinki z białej mąki, cukru i czekolady to około 250/300 kalorii. A najgorsze jest to, że nie kończy się nigdy na jednej muffince... Puste kalorie.

Fit owsiane muffinki z mąki razowej

Przelicznik kulinarny

Cukier	1 szklanka = 240g	1 łyżka = 14g
Mleko	1 szklanka = 250g	1 łyżka = 15g

Składniki:

- 3 łyżki płatków owsianych
- 1 1/2 szklanki mąki razowej
- 1 duży i dojrzały banan, mogą być nawet dwa
- 2 łyżki brązowego cukru
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 szklanka mleka (ja użyłam sojowego)
- 3 łyżki płatków migdałowych
- 1 jajko

1/2 szklanki oleju



Zaczynamy:

Banany obieramy, kroimy w kosteczki i ugniatamy na miazgę.
Mozemy dodać łyżkę lub dwie soku pomarańczowego.



Suche składniki mieszamy łyżką w dużej misce, następnie dodajemy mokre czyli mleko, olej i lekko ubite jajko. dokładnie mieszamy.



Gowowa mase wlewamy do foremek i posypujemy płatkami owsianymi.



Pieczemy około 20 minut w 190°C.



Ja najbardziej uwielbiam taka muffinke z lyzeczka dobrego
dzemu. <3

SMACZNEGO !!!

