



MUFFIN για Διατροφή

Συστατικά (για 24 μικρά muffin)

- 3 μπανάνες
- 1 κούπα (250γρ) cottage cheese
- 2 ολοκληρα αυγα
- 4 ασπράδια αυγού
- 2 κούπες κουάκερ
- 2 κούπες αλεύρι ολικής αλέσεως
ή αλεύρι απο βρώμη.
- 1 κουταλία σούπας baking powder
- 1 κουταλία σούπας baking soda
- 1 κουταλάκι του γλυκού κανέλα

Οδηγίες

Ζεσταίνουμε το φούρνο στους 200-220 βαθμούς για 10 λεπτά. Όσο ο φούρνος θερμαίνεται, φτιάχνουμε το μείγμα για τα muffin, ως εξής: Βάζουμε τα ειδικά χαρτάκια για muffin στο ταψί για τα muffin. Αναμειγνύουμε τις μπανάνες, το cottage cheese, τα ασπράδια, το baking powder, τη baking soda και την κανέλα όλα μαζί. Σε διαφορετικό μπωλ αναμειγνύουμε το αλεύρι ολικής αλέσεως και το κουάκερ. Έπειτα, βάζουμε όλα τα συστατικά μαζί και αλέθουμε ωσπού το μείγμα να γίνει αρκετά πειχτό αλλά όχι στέρεο. Έαν χρειαστεί τα βάζουμε στο μπλέντερ. Για κάθε muffin χρησιμοποιούμε 2 κουταλιές της σούπας μείγμα. Βάζουμε τα muffin για 15-20 λεπτά στο φούρνο και ψψυ να φουσκώσουν. Για να ξέρουμε οτι είναι έτοιμα, δοκιμάζουμε με οδοντογλυφίδα. Εάν τη βάλουμε στο muffin και βγει εντελώς στεγνή, πάει να πει οτι είναι έτοιμα!