

Маффины с грушей



На 100 грамм:
Калорийность: **189.01 ккал.**
Белки: **7.18 г.**
Жиры: **7.78 г.**
Углеводы: **22.42 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/maffiny-s-grushej/>

Ингредиенты:

- 2 спелых груши
- 220 гр цельнозерновой муки (или любой другой)
- 1 чайная ложка молотой корицы
- чайной ложки молотого кардамона
- чайной ложки молотой ванили
- стевия (натуральный сахарозаменитель) по вкусу
- 2 чайные ложки разрыхлителя или чайной ложки соды
- 150 гр нежирного творога
- 1 столовая ложка молока
- 50 мл оливкового масла

Приготовление:

Разогреть духовку до 190 градусов и приготовить форму для маффинов.

Очистить и нарезать груши.

Смешать рассыпчатые ингредиенты в большой миске.

Измельчить в блендере творог (тофу), молоко и масло.

Соединить смесь с творогом и рассыпчатые ингредиенты. Добавить грушу. Перемешать.

Распределить смесь по формам для маффинов. Выпекать 25 минут, или пока зубочистка не выйдет чистой.