



Бананово-овсяные маффины



Oregon State University

Banana Oatmeal Muffins

Ингредиенты

- 1 мерная чашка **овсяных хлопьев**
- ¼ мерной чашки обезжиренного или нежирного **молока**
- 2 **яйца**
- ⅓ мерной чашки **растительного масла**
- 1 мерная чашка пюре из спелого **банана**
- 1½ мерной чашки **цельнозерновой муки**
- ½ мерной чашки **сахара**
- 2 чайные ложки **разрыхлителя**
- 1 чайная ложка **пищевой соды**
- ¼ чайной ложки **соли**

Приготовление

1. Вымойте руки водой с мылом.
2. Разогрейте духовку до 400 °F. Слегка смажьте дно и стенки 12 формочек для маффинов.
3. В средней миске смешайте овсянку, молоко, яйца, масло, сахар и банановое пюре. Дайте постоять не менее 10 минут.
4. В большой миске смешайте муку, разрыхлитель, соду и соль.
5. Добавьте влажные ингредиенты к сухим и осторожно перемешайте.
6. Наполните формочки для кексов на ¾.
7. Выпекайте до золотистого цвета и до тех пор, пока зубочистка, вставленная в центр, не выйдет влажной, но чистой, примерно 18–20 минут.

Примечание

- Чтобы испечь бананово - овсяный хлеб, используйте форму для хлеба диаметром 8 или 9 дюймов и выпекайте при температуре 350 °F в течение 45–50 минут.

12 маффинов

Время подготовки: 15 минут

Время приготовления: 20 минут

Пищевая ценность

12 порций

Размер порции – 1 маффин (71гр)

Калории

на 1 порцию

200

% Суточная норма

Общее количество

жиров 8гр 10%

Насыщенные жиры 1гр 5%

Транс жиры 0гр

Холестерин 30мг 10%

Натрий 250мг 11%

Общие Углеводы 29гр 11%

Клетчатка 3гр 11%

Сахар общий 11гр

Включая 8гр

добавленного сахара 16%

Белки 5гр

Витамин Д 0мг 0% Кальций 66мг 6%

Железо 1мг 6% Калий 141мг 4%

Витамин А 17мг 2% Витамин С 2мг 2%

Процент от суточной нормы (DV) показывает количество питательных веществ на порцию, которое способствует ежедневному рациону питания.

2000 калорий в день - норма, используемая для общих рекомендаций по питанию.