

# **Bananowo-jabłkowe muffiny owsiane FIT**

*Na słodki deser zupełnie bez cukru polecam Wam takie oto bananowo-jabłkowe muffiny owsiane. Bardzo proste i całkiem zdrowe. Idealne do wspólnego pieczenia z dziećmi. Nie można ich zepsuć ☐ A pasują zarówno na deser, jak i na śniadanie czy zdrową przekąskę. Mam nadzieję, że Was nie zniechęcę, jeśli dodam, że nie ma w nich ani cukru, ani oleju, ani nabiażu, a można zrobić je w wersji z glutenem lub bez ☐ Polecam!*





Wielbicielom babeczek polecam również takie [makowe FIT muffinki z komosy ryżowej](#), [cytrynowo-makowe pieguski](#), [jabłkowo-dyniowe babeczki bez oleju](#), [muffinki z japońską](#)

[herbatą matcha](#). Warto również wypróbować wytrawne [babeczki warzywne z tofu](#).

### **Składniki (12 muffinek):**

- 3 szklanki (720 ml) płatków owsianych górskich bezglutenowych (mogą być glutenowe, jeśli tolerujecie gluten)
- 2-3 bardzo dojrzałe banany
- 1 duże słodkie jabłko
- 2 łyżki (10 ml) nasion chia
- 2 łyżeczki (10 ml) proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka (5 ml) cynamonu mielonego
- 1 1/2 szklanki (360 ml) mleka roślinnego (np. sojowego)
- gorzka czekolada do posypania na wierzch

\* Do muffinek można dodać też ulubionych orzechów, rodzynek, pestki dyni albo suszoną żurawinę. Ale moim zdaniem czekolada na wierzchu to mus ☐ bo bardzo dodaje smaku.

### **Wykonanie:**

W niewielkiej miseczce mieszamy nasiona chia i pół szklanki mleka, po czym odstawiamy.

Nagrzewamy piekarnik do temperatury 180 stopni C.

W większej misce mieszamy płatki owsiane, proszek do pieczenia i cynamon. Odstawiamy na bok nasze suche składniki.

Obrane ze skórki banany rozgniatamy na talerzu widelce, a jabłko obieramy i kroimy w drobną kostkę.

Do suchych składników dodajemy zawartość miseczki z nasionami chia, banany i jabłko oraz szklanek mleka roślinnego. Całość mieszamy.



Foremkę na muffinki napełniamy ciastem i posypujemy pokrojoną czekoladą.



Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do temperatury 180 stopni C i pieczemy przez około 25 minut.

Po wyciągnięciu z piekarnika odstawiamy do przestudzenia.



Smacznego!

- **Spodobał Ci się ten przepis? To bardzo się cieszę ☐  
Będzie mi miło, jeśli skomentujesz i udostępnisz! Dzięki  
Tobie będzie on miał szansę dotrzeć do kogoś, kto być  
może potrzebuje go przeczytać.**
- **Obserwuj mnie na Facebooku [lamarida.pl](https://www.facebook.com/lamarida.pl) FB**
- **Śledź mnie na Instagramie [lamarida.pl](https://www.instagram.com/lamarida.pl) Instagram**
- **Dziękuję i pozdrawiam! ☐**