



Яблочно-овощные маффины без сахара



Ингредиенты:

° <u>Кукуруза Bonduelle «На Пару»</u>	<u>1/2 банки (170 г)</u>
° <u>Масло сливочное</u>	<u>20 г</u>
° <u>Мука пшеничная цельнозерновая</u>	<u>150 г</u>
° <u>Отруби пшеничные</u>	<u>2 ст. л.</u>
° <u>Яйцо куриное</u>	<u>2 шт.</u>
° <u>Перец болгарский</u>	<u>1/2 шт.</u>
° <u>Петрушка</u>	<u>2 веточки</u>
° <u>Пюре яблочное</u>	<u>100 г</u>
° <u>Молоко</u>	<u>100 мл</u>
° <u>Соль</u>	<u>по вкусу</u>

Способ приготовления:

🕒 50 мин.

🍴 4 порции

🍷 210,9 ккал

1. Приготовьте тесто: смешайте яйца, молоко, расплавленное масло, соль. Добавьте муку, отруби, разрыхлитель теста. Добавьте яблочное пюре. Хорошо перемешайте, тесто не должно быть густым.
2. Подготовьте начинку: нарежьте кубиками болгарский перец, кукурузу и зелень петрушки измельчите блендером. Все перемешайте. Соедините с тестом.
3. Выложите в формочки для выпекания, сверху присыпьте цельными зёрнами кукурузы.
4. Маффины выпекайте в течение 30 минут при 180—190 °С.



Совет

Если у вас нет готового яблочного пюре, просто натрите яблоко на терке.

Еще больше идей на сайте: www.bonduelle.ru