

Zdrav in okusen recept: Mafini iz le treh sestavin in brez moke!



Mafini iz samo 3 sestavin? Ja, prosim! Poleg tega pa so ti neverjetno preprosti mafini tudi zelo zdravi. Brez moke in sladkorja, izbereš pa tisto jagodičevje, ki ti je najbolj všeč. Odličen recept za hiter prigrizek ali zdravo sladico.

SESTAVINE:

2 banani, zelo zreli

4 jajca

Jagodičevje po izbiri (jagode, maline, borovnice, robide...)

POSTOPEK

- Pečico segreješ na 190°C.
- Banane pretlačiš z vilico ali paličnim mešalnikom.
- Dodaš razžvrkljana jajca.
- Pekač za mafine poškropiš z oljem (ali namažeš z maslom). V vsak kalup daš nekaj jagod.
- Jagode preliješ z mešanico banan in jajc.
- Pečeš približno 12 minut.
- Pustiš, da se malo ohladijo, jih vzameš iz pekača in poješ. Dober tek!

Slani mafini:

Odlična malica za na pot ali v službo... isto pripravite oz. pečete, pripravite pa samo različno zelenjavo (narezano na koščke), lahko trakci šunke, naribajte malo sira žvrkljajte 3 jajca (za pribl.6 muffinov) potem pa nadevajte zelenjavo oz. kar želite v model, čez prelijete žvrkljana slana jajčka in to je to....malce drugače pa lažje za spakirat za s sabo, malica za na pot (službo...)