



# Полезные банановые маффины с ореховой посыпкой

Нежные банановые маффины из цельнозерновой муки с хрустящей ореховой посыпкой.

 15 мин

## Ингредиенты

Мука цельнозерновая — 100 г

Разрыхлитель — ½ ч. ложки

Соль — 1 щепотка

Банан — 1 шт

Яйцо — 1 шт

Йогурт — 75 г

Масло кокосовое — 40 г

Мёд — 50 г

Орехи пекан — 50 г

Формочки для маффинов — 6 шт

## Приготовление

1. Орехи крупно порубите. Кокосовое масло растопите. Банан разомните вилкой в пюре.
2. В первой миске смешайте муку, разрыхлитель и соль.
3. Во второй миске смешайте банановое пюре, яйцо, йогурт, растопленное кокосовое масло и половину мёда.
4. Соедините сухую смесь с жидкой и перемешайте до однородного теста.
5. Разложите тесто по формочкам.
6. В отдельной миске смешайте оставшийся мёд с рублеными орехами. Выложите смесь поверх маффинов.
7. Поставьте формочки в чашу аэрогриля. Готовьте 13–15 минут на программе «Выпечка» (160 °C).
8. Дайте маффинам немного остыть.