

Muffins med spenat och banan sockerfri



 15 min.  118 kcal  SteviaSweet Crystal

Gör så här sockerfri

1. Förvärm ugnen till 200 °C.
2. Skölj spenaten och låt den rinna av.
3. Tillsätt spenatblad, rapsolja, mjölk, banan, SteviaSweet Crystal och ägg i en mixer och mixa till en jämn smet.
4. Blanda mjöl, bakpulver och salt i en bunke. Sikta sedan blandningen i spenatskummet och vänd ner den.
5. Blanda bara tills du har fått en jämn smet.
6. Placera hårda små muffinsformar med hög kant på en bakplåt.
7. Fördela smeten i formarna. Grädda i ugnen i 15-18 minuter eller tills muffinsen är färdiga.

Ingredienser för 15 små muffins

50 g	färsk spenat
1/2 dl	rapsolja
1 1/2 dl	mjölk
1	banan
3/4 dl	SteviaSweet Crystal
2	ägg
4 dl	vitt mjöl
1/2 dl	potatismjöl
2 tsk	bakpulver
1/4 tsk	salt

Näringsvärde per portion

118	kcal
496	kJ
3.5	Protein i g
16.5	Kolhydrater i g
4.5	Fett i g