

가을

recipe

애플시나몬머핀



재료

강판에 간 사과 1개
통밀가루 1컵
베이킹소다 ½작은술
아몬드 우유 ½컵
올리브유 또는 식물성 오일 ¼컵
메이플 시럽 2큰술
시나몬 가루 1작은술

대체 재료

사과
→ 배
시럽
→ 바나나 으깬 것

만드는 법

1. 오븐 180도 예열한다.
2. 손질된 재료를 섞는다.
3. 머핀 틀에 붓고 오븐에 20도 굽는다.

영양 정보(1잔)

약 140kcal,
식이섬유 3g, 당류 9g