



Muffinki truskawkowo-bananowe

★★★★★ (29)



30 minut



6 osób



łatwy

Wartości odżywcze

148 kcal / 1 porcję (99 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

150.00 kcal

7.5%



Białko

4.29 g

8.58%



Węglowod.

22.79 g

8.44%



Tłuszcze

4.89 g

6.99%



Błonnik

2.62 g

10.48%

GDA

7.5%



Składniki

- Mąka pszenna graham, typ 1850 - 130g (szklanka)
- Banan - 120g
- Truskawki - 150g (szklanka)
- Maślanka naturalna 0,5 % tłuszczu - 120g (½ szklanki)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)
- Proszek do pieczenia - 3g (⅓ łyżeczki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Zaczynj do nagrzania piekarnika do temperatury 200°C i natłuszczenia foremek do babeczek.

KROK 2: Banana obierz ze skórki i roznieć widelcem. Truskawki umyj, usuń szypułki i także roznieć, ale w innym naczyniu.

KROK 3: Do dużej miski wsyp mąkę oraz proszek do pieczenia. W drugiej misce rozmać jajko, dodaj oliwę, a następnie cały czas mieszając wlej maślankę. Dodaj rozgniecione banany.

KROK 4: Mokre składniki przełóż do miski z mąką i sodą. Całość zamieszaj i powoli dodawaj truskawki delikatnie łącząc je z masą.

KROK 5: Ciasto przełóż do foremek i wstaw do piekarnika. Piecz około 15-20 minut najlepiej z funkcją termoobiegu.

KROK 6: Po upieczeniu zarumienione babeczki pozostaw przez chwilę do ostygnięcia.

*Podawaj jako słodki podwieczorek w towarzystwie świeżych truskawek.

Smacznego!

