



Bananowo-jabłkowe babeczki gryczane

★★★★★ (10)



35 minut



6 osób



łatwy

Wartości odżywcze

233 kcal / 1 porcję (127 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

183.50 kcal

9.18%



Białko

6.55 g

13.1%



Węglowod.

23.76 g

8.8%



Tłuszcze

7.88 g

11.26%



Błonnik

2.41 g

9.64%

GDA

9.18 %



Składniki

- Kasza gryczana niepalona, sucha - 100g (½ szklanki)
- Proszek do pieczenia - 8g (2 łyżeczki)
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Jaja kurze surowe - 200g (4 sztuki)
- Banan - 140g
- Miód pszczeni - 48g (4 łyżeczki)
- Jabłko - 200g
- Orzechy włoskie - 60g (15 sztuk)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę gryczaną umieść w młynku do kawy i zmieł na mąkę. Piekarnik nagrzej do 180 st. C. Przygotuj formę do muffinek, a w każdym zagłębieniu umieść papierową osłonkę.

KROK 2: W średniej wielkości misce wymieszaj mąkę gryczaną, proszek do pieczenia, cynamon i sól.

KROK 3: W drugiej, średniej wielkości misce wymieszaj ze sobą jaja, rozgnieczonego banana i miód.

KROK 4: Do suchych składników wlej zawartość mokrych. Wszystko dokładnie wymieszaj, a następnie dodaj obrane i pokrojone w drobną kosteczkę jabłko oraz posiekane orzechy włoskie.

KROK 5: Tak przygotowaną masę nakładaj do foremek na muffiny wypełniając je do 3/4 wysokości (muffinki jeszcze urosną). Wstaw do piekarnika i piecz do momentu, aż nie staną się karmelowo-brązowe (około 25-30 minut).

Smacznego!

