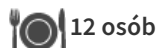




Orzechowe muffinki jaglane

★★★★★ (3)



12 osób



łatwy

Wartości odżywcze

230 kcal / 1 porcję (84 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
272.72 kcal	7.34 g	33.74 g	12.47 g	2.11 g	13.64 %
13.64%	14.68%	12.5%	17.81%	8.44%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Mąka pszenna pełnoziarnista - 210g (14 łyżek stołowych)
- Cukier brązowy - 120g (24 łyżeczek)
- Kasza jaglana sucha - 70g
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Soda oczyszczona - 6g (2 szczypty)
- Proszek do pieczenia - 2g (½ łyżeczki)
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Masło ekstra - 80g (16 łyżeczek)
- Orzechy włoskie - 60g (15 sztuk)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 240g (9 ½ łyżki stołowej)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 120g (½ szklanki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: W jednej misce wymieszaj jaja, mleko i jogurt, odstaw. Orzechy posiekaj lub skrusz.

KROK 2: W drugiej połącz ze sobą suche składniki tj. mąkę, kaszę jaglaną, cukier, sodę oczyszczoną, proszek do pieczenia i sól. Dodaj masło pokrojone na kawałki i wymieszaj mikserem przez ok. 4 minuty. Na koniec dodaj orzechy i wmieszaj je w masę.

KROK 3: Do suchych składników dodaj mokre i dokładnie wymieszaj całość.

KROK 4: Papilotki do muffinek wypełniaj przygotowanym ciastem, trochę ponad połowę wyłóczki. Piecz 30 minut w piekarniku nagrzanym do 180 stopni.

Smacznego!

