



Muffinki z mango i żurawiną

★★★★★ (2)



35 minut



10 osób



łatwy

Wartości odżywcze

195 kcal / 1 porcję (90 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

217.12 kcal

10.86%



Białko

5.63 g

11.26%



Węglowod.

39.42 g

14.6%



Tłuszcze

4.45 g

6.36%



Błonnik

2.44 g

9.76%

GDA

10.86%



Składniki

- Mąka pszenna pełnoziarnista - 140g (9 1/3 łyżki stołowej)
- Mąka jaglana - 140g (szklanka)
- Proszek do pieczenia - 8g (2 łyżeczki)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Cukier brązowy - 60g (12 łyżeczek)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 240g (szklanka)
- Mango - 168g (1/2 sztuki)
- Żurawina suszona - 72g (6 łyżek stołowych)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Piekarnik rozgrzej do 200 stopni. Mango pokrój w cząstki.**KROK 2:** W dużej misce wymieszaj mąki, cukier i proszek do pieczenia. Następnie dodaj jajko, mleko i oliwę. Całość potącz do uzyskania jednolitej masy. Na koniec dodaj kawałki mango, żurawinę i wymieszaj.**KROK 3:** Do papilotek nakładaj równomierne porcje ciasta, piecz przez 25 minut do zarumienienia.

Smacznego!

