



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Buraczane muffiny z malinami



## Buraczane muffiny z malinami

★★★★★ (27)

🕒 50 minut

🍴 6 osób

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**318 kcal** / 1 porcję (146 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>217.99 kcal</b> 10.9%	🥚 Białko <b>4.71 g</b> 9.42%	🍞 Węglowod. <b>9.89 g</b> 3.66%	🥑 Tłuszcze <b>17.98 g</b> 25.69%	🌾 Błonnik <b>1.30 g</b> 5.2%	<b>GDA</b> <b>10.9%</b>
--	------------------------------------	---------------------------------------	--	------------------------------------	----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### 👨‍🍳 Składniki

- Mąka kokosowa - 65g (½ szklanki)
- Jogurt typu greckiego "light" - 40g (2 łyżki stołowe)
- Proszek do pieczenia - 8g (2 łyżeczki)
- Burak - 100g (sztuka)
- Maliny - 60g (½ szklanki)
- Syrop klonowy - 20g (4 łyżeczki)
- Olej kokosowy - 100g
- Jaja kurze surowe - 250g (5 sztuk)
- Mleko migdałowe - 172.5g (¾ szklanki)
- Rodzynki, suszone - 60g (4 łyżki stołowe)

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Do nagrzanego do 200 st. C piekarnika wstaw umytego i zawiniętego w folię buraka. Piecz 45 minut lub do miękkości. Następnie wyjmij warzywo, obierz i zetrzyj na tarce na gładkie puree.

**KROK 2:** W dużej misce połącz wszystkie suche składniki (mąkę i bezglutenowy proszek do pieczenia). W drugiej misce wymieszaj wszystkie mokre składniki (puree buraczane, syrop klonowy, rodzyнки, maliny, jaja, olej kokosowy, mleko migdałowe i jogurt grecki).

**KROK 3:** Połącz mokre składniki wlewając je do suchych. Dokładnie całość wymieszaj. Gdyby masa była zbyt kleista, dodaj nieco mąki kokosowej.

**KROK 4:** Masę przekładaj do papilotek umieszczonych w formie do pieczenia. Wstaw je do piekarnika nagrzanego do 180 st. C i piecz przez około 30-35 minut do tzw. "suchego patyczka.

*Smacznego!*

