



## Muffinki z dynią i suszoną żurawiną

★★★★★(3)

40 minut

4 osoby

średni

### Wartości odżywcze

**442 kcal** / 1 porcję (197 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>224.43 kcal</b> 11.22%	Białko <b>8.69 g</b> 17.38%	Węglowod. <b>13.46 g</b> 4.99%	Tłuszcze <b>15.89 g</b> 22.7%	Błonnik <b>4.21 g</b> 16.84%	<b>GDA</b> <b>11.22%</b>
--	-----------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### Składniki

- Dynia - 280g
- Jaja kurze surowe - 250g (5 sztuk)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)
- Mąka migdałowa - 150g (15 łyżek stołowych)
- Cynamon mielony - 8g (2 łyżeczki)
- Cukier - 12g (2 łyżeczki)
- Proszek do pieczenia - 2g (1/2 łyżeczki)
- Żurawina suszona - 60g (5 łyżek stołowych)
- Ocet jabłkowy - 6g (2 łyżeczki)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Surową dynię przekrój na części i wstaw do nagrzanego do 200 st C piekarnika na około 30 minut. Sprawdź miękkość dyni patyczkiem. Po upieczeniu obierz warzywo ze skóry i zmiksuj na puree ręcznym blenderem.

**KROK 2:** Do misy miksera wrzuc dyniowe puree, wbij jaja, olej rzepakowy i zmiksuj całość na gładką masę.

**KROK 3:** Dodaj proszek do pieczenia, cynamon i cukier. Następnie cały czas mieszając dodawaj przesianą (to ważne!) mąkę migdałową, sprawdzając gęstość ciasta (powinno być trochę gęstsze niż naleśnikowe). Na koniec (nadal cały czas mieszając) dodaj suszoną żurawinę i ocet jabłkowy.

**KROK 4:** Rozlej do natłuszczonych foremek i wstaw do piekarnika nagrzanego do 175°C. Piecz około 25 minut. Po 15-20 minutach sprawdź, czy muffinki są gotowe za pomocą suchego patyczka.

Smacznego!

