

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Muffinki dyniowe z mąką jaglaną](#)

## Muffinki dyniowe z mąką jaglaną

★★★★★(2)

35 minut

10 osób

łatwy

### Wartości odżywcze

**205 kcal** / 1 porcję (99 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|  |                                  |                                      |                                 |                                    |                             |
|--|----------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|
| Kaloryczność<br><b>207.09 kcal</b><br>10.35% | Białko<br><b>6.60 g</b><br>13.2% | Węglowod.<br><b>33.47 g</b><br>12.4% | Tłuszcze<br><b>5.60 g</b><br>8% | Błonnik<br><b>2.63 g</b><br>10.52% | <b>GDA</b><br><b>10.35%</b> |
|--|----------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|

### Składniki

- Kasza jaglana sucha - 50g
- Dynia - 200g
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 125g (5 łyżek stołowych)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 115g (½ szklanki)
- Cukier brązowy - 100g (20 łyżeczek)
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 250g (16 ⅓ łyżki stołowej)
- Proszek do pieczenia - 4g (łyżeczka)
- Soda oczyszczona - 3g (szczypta)
- Masło ekstra - 40g (8 łyżeczek)
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)
- Gałka muszkatołowa mielona - 0.5g (szczypta)

### Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę jaglaną upraż na suchej patelni, ostudź i zmiel na mąkę. Dynię pokrój na kawałki, posyp cynamonem i piecz ok. 40 minut w piekarniku nagrzanym do 200 st. Po tym czasie zmiksuj na puree. Masło rozpuść w garnuszku.

KROK 2: Do miski przetóż mąki, proszek do pieczenia, sodę, sól i przyprawy. W drugim naczyniu wymieszaj jajo, mleko, jogurt i dyniowe puree. Dodaj cukier i ostudzone masło.

KROK 3: Mokre składniki przelej do miski z suchymi, wymieszaj wszystko dokładnie i przekładaj do papilotek.

KROK 4: Muffinki zapekaj ok. 25 minut, do suchego patyczka w piekarniku nagrzanym do 200 st.

Smacznego!

