

Buraczane muffiny z malinami

★★★★★½ (28)

50 minut | 6 osób | łatwy

Wartości odżywcze

318 kcal / 1 porcję (146 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
217.99 kcal	**4.71 g**	**9.89 g**	**17.98 g**	**1.30 g**	**10.9 %**
10.9%	9.42%	3.66%	25.69%	5.2%	

* 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 (⅔ 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, rodzynki, 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!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję