



Buraczane muffiny z malinami

★★★★★ (28)



50 minut



6 osób

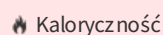


łatwy

Wartości odżywcze

318 kcal / 1 porcję (146 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

217.99 kcal

10.9%



Białko

4.71 g

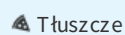
9.42%



Węglowod.

9.89 g

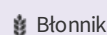
3.66%



Tłuszcze

17.98 g

25.69%



Błonnik

1.30 g

5.2%

GDA

10.9%



Składniki

- Mąka kokosowa - 65g (½ szklanki)
- Jogurt typu greckiego "light" - 40g (2 łyżki stołowe)
- Proszek do pieczenia - 8g (2 łyżeczki)
- Burak - 100g (sztućka)
- 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 zawiętego 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!

