

Muffinki z żurawiną

★★★★★½ (3)

40 minut | 12 osób | łatwy

Wartości odżywcze

210 kcal / 1 porcję (65 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
323.57 kcal	**7.13** g	**45.34** g	**13.13** g	**2.89** g	**16.18** %
16.18%	14.26%	16.79%	18.76%	11.56%	

Składniki

- Mąka pszenna pełnoziarnista - 240g (16 łyżek stołowych)
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Proszek do pieczenia - 4g (łyżeczka)
- Sól biała - 1g (2 szczypty)
- Kasza jaglana sucha - 40g
- Żurawina suszona - 72g (6 łyżek stołowych)
- Masło ekstra - 100g (20 łyżeczek)
- Cukier brązowy - 100g (20 łyżeczek)
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 120g (½ szklanki)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Piekarnik nagrzej do 180 stopni.

KROK 2: Do miski przesiej suche składniki, czyli mąkę, proszek do pieczenia, sól i cynamon, następnie dodaj kaszę i wszystko wymieszaj.

KROK 3: W drugim naczyniu utrzyj masło, jaja i cukier na puszystą masę.

KROK 4: Do utartej masy dodaj suche składniki i wlej mleko. Dodaj suszoną żurawinę i całość wymieszaj do połączenia składników.

KROK 5: Przygotowaną masą wypełniaj papilotki do muffinek do ok. 3/4 wysokości. Piecz przez ok 25 minut, do suchego patyczka. Wyjmij i zostaw do ostudzenia.

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

