



Muffinki z żurawiną

★★★★★ (3)



40 minut



12 osób



łatwy

Wartości odżywcze

210 kcal / 1 porcję (65 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

323.57 kcal

16.18%



Białko

7.13 g

14.26%



Węglowod.

45.34 g

16.79%



Tłuszcze

13.13 g

18.76%



Błonnik

2.89 g

11.56%

GDA

16.18%



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!

