



Muffinki z mango i żurawiną

★★★★★ (2)

35 minut

10 osób

łatwy

Wartości odżywcze

195 kcal / 1 porcję (90 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 217.12 kcal 10.86%	Białko 5.63 g 11.26%	Węglowod. 39.42 g 14.6%	Tłuszcze 4.45 g 6.36%	Błonnik 2.44 g 9.76%	GDA 10.86%
--	-----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Mąka pszenna pełnoziarnista - 140g (9 1/3 łyżki stołowej)
- Mąka jaglana - 140g (szklanka)
- Proszek do pieczenia - 8g (2 łyżeczki)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Cukier brązowy - 60g (12 łyżeczek)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 240g (szklanka)
- Mango - 168g (1/2 sztuki)
- Żurawina suszona - 72g (6 łyżek stołowych)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Piekarnik rozgrzej do 200 stopni. Mango pokrój w cząstki.**KROK 2:** W dużej misce wymieszaj mąki, cukier i proszek do pieczenia. Następnie dodaj jajko, mleko i oliwę. Całość połącz do uzyskania jednolitej masy. Na koniec dodaj kawałki mango, żurawinę i wymieszaj.**KROK 3:** Do papilotek nakładaj równomierne porcje ciasta, piecz przez 25 minut do zarumienienia.

Smacznego!

