



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Muffinki truskawkowo-bananowe



Muffinki truskawkowo-bananowe

★★★★★ (29)

🕒 30 minut

🍴 6 osób

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

148 kcal / 1 porcję (99 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 150.00 kcal 7.5%	🥩 Białko 4.29 g 8.58%	🍞 Węglowod. 22.79 g 8.44%	🥑 Tłuszcze 4.89 g 6.99%	🌾 Błonnik 2.62 g 10.48%	GDA 7.5 %
---	---------------------------------------	---	---	---	----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

👨‍🍳 Składniki

- Mąka pszenna graham, typ 1850 - 130g (szklanka)
- Banan - 120g
- Truskawki - 150g (szklanka)
- Maślanka naturalna 0,5 % tłuszczu - 120g (½ szklanki)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)
- Proszek do pieczenia - 3g (⅓ łyżeczki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Zaczynij do nagrzania piekarnika do temperatury 200°C i natłuszczenia foremek do babeczek.

KROK 2: Banana obierz ze skórki i rozgnieć widelcem. Truskawki umyj, usuń szypułki i także rozgnieć, ale w innym naczyniu.

KROK 3: Do dużej miski wsyp mąkę oraz proszek do pieczenia. W drugiej misce rozmać jajko, dodaj oliwę, a następnie cały czas mieszając wlej maślankę. Dodaj rozgniecione banany.

KROK 4: Mokre składniki przełóż do miski z mąką i sodą. Całość zamieszaj i powoli dodawaj truskawki delikatnie łącząc je z masą.

KROK 5: Ciasto przełóż do foremek i wstaw do piekarnika. Piecz około 15-20 minut najlepiej z funkcją termoobiegu.

KROK 6: Po upieczeniu zarumienione babeczki pozostaw przez chwilę do ostygnięcia.

**Podawaj jako słodki podwieczorek w towarzystwie świeżych truskawek.*

Smacznego!

