



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Babeczki z dynią i pomarańczą ze śliwkową nutą



Babeczki z dynią i pomarańczą ze śliwkową nutą

★★★★★(8)



75 minut



6 osób



łatwy

Wartości odżywcze

442 kcal / 1 porcję (197 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 224.31 kcal 11.22%	Białko 4.82 g 9.64%	Węglowod. 32.92 g 12.19%	Tłuszcze 10.23 g 14.61%	Błonnik 2.49 g 9.96%	GDA 11.22 %
--	----------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	------------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Dynia - 300g
- Mleczko kokosowe - 115g (½ szklanki)
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)
- Sok pomarańczowy - 50g
- Sok z cytryny - 9g (3 łyżeczki)
- Masło ekstra - 100g (20 łyżeczek)
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Skórka z pomarańczy - 5g (łyżeczka)
- Ksylitol - 105g (15 łyżeczek)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Proszek do pieczenia - 8g (2 łyżeczki)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 250g (16 ⅓ łyżki stołowej)
- Skrobia ziemniaczana - 25g (łyżka stołowa)
- Powidła śliwkowe - 100g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Dynię pokrój na małe ćwiartki, połóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i wstaw do nagrzanego do 220 st. C piekarnika. Piecz przez około 30 minut do miękkości. Formę na muffiny wyłóż papilotkami.

KROK 2: Upieczoną, jeszcze gorącą dynię obierz, wrzuć do miseczki i zblenduj. Dodaj mleko kokosowe, cynamon oraz sok wyciśnięty z pomarańczy i cytryny. Jeszcze raz dokładnie zmiksuj na gładką masę.

KROK 3: Masło roztop w rondelku, ostudź, a następnie roztrzep różgą z jajkami oraz otartą skórką z pomarańczy. Dodaj mus dyniowy i wymieszaj dokładnie różgą.

KROK 4: Do drugiej miski przesiej mąki i proszek do pieczenia, sól, ksylitol i całość dokładnie wymieszaj.

KROK 5: Do suchych składników dodaj mokre i połącz je ze sobą łyżką starając się jak najbardziej napowietrzyć masę.

KROK 6: Nałóż równe porcje ciasta do papilotek, na środku babeczek połóż pełną łyżeczkę powideł, delikatnie zanurzając je w masę. Na koniec posyp je makiem.

KROK 7: Wstaw do nagrzanego piekarnika i piecz przez ok. 25 - 30 minut do suchego patyczka.

Smacznego!

• Mak niebieski - 10g

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

