



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Muffinki marchewkowe z orzechami



Muffinki marchewkowe z orzechami

★★★★★(2)

🕒 45 minut

🍴 12 osób

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

301 kcal / 1 porcję (92 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 325.78 kcal 16.29%	🥩 Białko 7.25 g 14.5%	🍞 Węglowod. 37.89 g 14.03%	🍷 Tłuszcze 16.91 g 24.16%	🌾 Błonnik 3.73 g 14.92%	GDA 16.29 %
---	---------------------------------------	--	---	---	------------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

👨‍🍳 Składniki

- Mąka pszenna pełnoziarnista - 280g (18 ⅓ łyżki stołowej)
- Mąka jaglana - 140g (szklanka)
- Soda oczyszczona - 5g (1 ⅓ szczypty)
- Sól biała - 2.5g (5 szczypt)
- Cynamon mielony - 8g (2 łyżeczki)
- imbir suszony - 5g
- Gałka muszkatołowa mielona - 1.3g (2 ⅓ szczypty)
- Orzechy włoskie - 120g (30 sztuk)
- Miód pszczele - 100g (8 ⅓ łyżeczki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 100g (10 łyżek stołowych)
- Sok jabłkowy - 80g
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 120g (½ szklanki)
- Marchew - 140g
- Proszek do pieczenia - 8g (2 łyżeczki)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Piekarnik rozgrzej do 180 stopni.

KROK 2: W dużej misce połącz razem suche składniki: mąki, proszek do pieczenia, sodę, sól i przyprawy. Dodaj posiekane orzechy włoskie. Marchew zetrzyj na tarce i odcisnij nadmiar soku.

KROK 3: W drugim naczyniu wymieszaj razem miód, olej, sok jabłkowy i mleko. Dodaj rozdrobioną marchew i wymieszaj wszystko.

KROK 4: Mokre składniki połącz z suchymi. Przygotowanym ciastem wypełniaj papilotki na muffinki do ok. 3/4 wysokości i piecz ok. 15-20 minut, do suchego patyczka.

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

