



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Cytrynowe muffiny z malinami



Cytrynowe muffiny z malinami

★★★★★ (39)

15 minut +

6 osób

łatwy

Wartości odżywcze

351 kcal / 1 porcję (147 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 238.34 kcal 11.92%	Białko 6.40 g 12.8%	Węglowod. 28.04 g 10.39%	Tłuszcze 11.73 g 16.76%	Błonnik 3.18 g 12.72%	GDA 11.92%
---------------------------------------	---------------------------	--------------------------------	-------------------------------	-----------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Mąka pszenna pełnoziarnista - 240g (16 łyżek stołowych)
- Proszek do pieczenia - 4g (łyżeczka)
- Soda oczyszczona - 3g (szczypta)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Olej kokosowy - 70g
- Miód pszczeli - 72g (6 łyżeczek)
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Jogurt typu greckiego - 200g (10 łyżek stołowych)
- Aromat waniliowy - 4g (łyżeczka)
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)
- Skórka z cytryny - 5g (łyżeczka)
- Maliny - 180g (1 ½ szklanki)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Piekarnik nagrzej do 180 stopni C. Formę na muffiny wyłoż papilotkami.

KROK 2: W misce wymieszaj mąkę, proszek do pieczenia, sodę i sól. W małym rondelku rozpuść olej kokosowy i przelej do drugiej miski. Dodaj miód i dokładnie wymieszaj. Następnie wbij jajka i ponownie wymieszaj. Kolejno wlej jogurt, ekstrakt z wanilii, sok z cytryny i wsyp skórkę z cytryny. Mieszaj do całkowitego połączenia się wszystkich składników.

KROK 3: Do suchych składników wlewaj powoli mokre składniki i delikatnie mieszaj drewnianą łyżką do momentu, aż składniki się ze sobą połączą. Następnie wsyp umyte i osuszone maliny i ponownie przemieszaj.

KROK 4: Łyżką nakładaj porcję ciasta do papilotek. Muffinki piecz przez ok. 20-25 minut.

Smacznego!

