



Muffinki dyniowe z mąką jaglaną

★★★★★(2)



35 minut



10 osób



łatwy

Wartości odżywcze

205 kcal / 1 porcję (99 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 207.09 kcal 10.35%	Białko 6.60 g 13.2%	Węglowod. 33.47 g 12.4%	Tłuszcze 5.60 g 8%	Błonnik 2.63 g 10.52%	GDA 10.35 %
---------------------------------------	---------------------------	-------------------------------	--------------------------	-----------------------------	------------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Kasza jagłana sucha - 50g
- Dynia - 200g
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 125g (5 łyżek stołowych)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 115g (½ szklanki)
- Cukier brązowy - 100g (20 łyżeczek)
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 250g (16 ⅔ łyżki stołowej)
- Proszek do pieczenia - 4g (łyżeczka)
- Soda oczyszczona - 3g (szczypta)
- Masło ekstra - 40g (8 łyżeczek)
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)
- Gałka muszkatołowa mielona - 0.5g (szczypta)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę jagłaną upraż na suchej patelni, ostudź i zmiel na mąkę. Dynię pokrój na kawałki, posyp cynamonem i piecz ok. 40 minut w piekarniku nagrzanym do 200 st. Po tym czasie zmiksuj na puree. Masło rozpuść w garnuszku.

KROK 2: Do miski przełóż mąki, proszek do pieczenia, sodę, sól i przyprawy. W drugim naczyniu wymieszaj jajo, mleko, jogurt i dyniowe puree. Dodaj cukier i ostudzone masło.

KROK 3: Mokre składniki przelej do miski z suchymi, wymieszaj wszystko dokładnie i przekładaj do papilotek.

KROK 4: Muffinki zapiękaj ok. 25 minut, do suchego patyczka w piekarniku nagrzanym do 200 st.

Smacznego!

