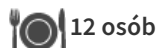




Orzechowe muffinki jaglane

★★★★★ (3)



12 osób

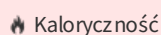


łatwy

Wartości odżywcze

230 kcal / 1 porcję (84 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

272.72 kcal

13.64%



Białko

7.34 g

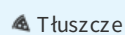
14.68%



Węglowod.

33.74 g

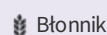
12.5%



Tłuszcze

12.47 g

17.81%



Błonnik

2.11 g

8.44%

GDA

13.64%



Składniki

- Mąka pszenna pełnoziarnista - 210g (14 łyżek stołowych)
- Cukier brązowy - 120g (24 łyżeczek)
- Kasza jaglana sucha - 70g
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Soda oczyszczona - 6g (2 szczypty)
- Proszek do pieczenia - 2g (½ łyżeczki)
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Masło ekstra - 80g (16 łyżeczek)
- Orzechy włoskie - 60g (15 sztuk)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 240g (9 ½ łyżki stołowej)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 120g (½ szklanki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: W jednej misce wymieszaj jaja, mleko i jogurt, odstaw. Orzechy posiekaj lub skrusz.

KROK 2: W drugiej połącz ze sobą suche składniki tj. mąkę, kaszę jaglaną, cukier, sodę oczyszczoną, proszek do pieczenia i sól. Dodaj masło pokrojone na kawałki i wymieszaj mikserem przez ok. 4 minuty. Na koniec dodaj orzechy i wmieszaj je w masę.

KROK 3: Do suchych składników dodaj mokre i dokładnie wymieszaj całość.

KROK 4: Papilotki do muffinek wypełniaj przygotowanym ciastem, trochę ponad połowę wyłóczki. Piecz 30 minut w piekarniku nagrzanym do 180 stopni.

Smacznego!

