

[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%



Składniki

- Mąka pszenna pełnoziarnista - 280g (18 2/3 łyżki stołowej)
- Mąka jaglana - 140g (szklanka)
- Soda oczyszczona - 5g (1 2/3 szczypty)
- Sól biała - 2.5g (5 szczypt)
- Cynamon mielony - 8g (2 łyżeczki)
- imbir suszony - 5g
- Gałka muszkatołowa mielona - 1.3g (2 2/3 szczypty)
- Orzechy włoskie - 120g (30 sztuk)
- Miód pszczeni - 100g (8 1/3 łyżeczki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 100g (10 łyżek stołowych)
- Sok jabłkowy - 80g
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 120g (1/2 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

