

Babeczki z truskawkami i jogurtem

Te pyszne owocowe babeczki dostarczają sporo wapnia, który jest obecny w chudym jogurcie greckim, i błonnika zawartego w truskawkach. A zamiast truskawek zawsze można użyć malin lub jagód.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

35 minut

LICZBA PORCJI:

9

SKŁADNIKI:

100 g margaryny z oliwy z oliwek
1/2 szklanki (115 g) drobnego cukru
1 łyżeczka esencji waniliowej
2 jajka
3/4 szklanki (110 g) mąki
1/2 szklanki (75 g) mąki razowej
3/4 łyżeczki proszku do pieczenia
2/3 szklanki (160 g) chudego jogurtu greckiego
150 g truskawek, drobno pokrojonych
cukier puder, do posypania

PRZYGOTOWANIE:

1) Nagrzać piekarnik do temperatury 180°C. Wyłożyć papierowymi foremkami dziewięć zagłębień w formie do muffinków.

2) Włożyć margarynę do miski. Dodać miążki cukier oraz esencję waniliową i ucierać mikserem 3–4 minuty, aż masa stanie się jasna. Podczas ucierania dodać jajka.

3) Przesiać oba rodzaje mąki i wsypać do masy wraz z proszkiem do pieczenia, po czym starannie wyrobić ciasto. Dodać jogurt i truskawki. Ponownie wymieszać ciasto i nałożyć do zagłębień w formie.

4) Piec babeczki 20–25 minut, aż drewniany szpikulec wbity w środek pozostanie po wyjęciu suchy. Odstawić na 5 minut w formie, a następnie wyłożyć na metalową kratkę. Gdy ostygną, posypać odrobiną cukru.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 BABECZKA zawiera 896 kJ, 214 kcal, 6 g białka, 8 g tłuszczu (2 g NKT), 30 g węglowodanów (14 g cukru), 2 g błonnika, 168 mg soli