

Bułeczki z jagodami

Takie bułeczki, po angielsku popovers, są bardzo popularne w Ameryce. Przyrządza się je na słodko lub słono i podaje na śniadanie lub wczesny lunch. Ciasto z dodatkiem świeżych czarnych jagód piecze się w foremkach do muffinek, a gotowe bułeczki podaje się ze słodkimi świeżymi owocami, żeby dostarczyć organizmowi więcej witaminy C.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

50 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 łyżeczka masła
125 g mąki
szczypta soli
1 łyżeczka cukru pudru
2 jajka
250 ml półtłustego mleka
75 g jagód
1 łyżka cukru pudru, do posypania

Sałatka owocowa

150 g malin
100 g jagód
200 g truskawek, pokrojonych w plasterki
1 łyżka cukru pudru

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 220°C. Lekko nasmarować masłem 8 zagłębień w głębokiej teflonowej formie do muffinek. Każde zagłębienie powinno mieć 6 cm średnicy u góry i głębokość 2,5 cm.
- 2) Przesiać mąkę, sól i cukier puder do miski. Wymieszać i zrobić wgłębienie na środku. Wbić jajka, dodać mleko i wymieszać wszystko widelcem.
- 3) Stopniowo mieszać mleko i jajka z suchymi składnikami. Wlać do dużego dzbanka.
- 4) Rozlać ciasto do zagłębień w foremce – powinny być wypełnione w dwóch trzecich. Nałożyć łyżką do każdej porcji po kilka jagód.
- 5) Piec na środkowym poziomie piekarnika 25–30 minut. Bułeczki powinny się przyrumienić, wyrosnąć i mieć chrupiącą skórę.
- 6) Przygotować sałatkę owocową. Przetrzeć do miski 100 g malin przez nylonowe sito. Wrzucić do miski resztę malin wraz z jagodami i truskawkami. Posypać owoce cukrem pudrem i delikatnie wymieszać.
- 7) Okroić bułeczki nożem z zaokrąglonym czubkiem, wyjąć z foremki i posypać cukrem pudrem. Podawać gorące z sałatką z owoców.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 243 kcal, 10 g białka, 6 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 40 g węglowodanów (w tym 16 g cukrów), 3 g błonnika.

Źródło zdjęcia: Shutterstock