

Muffinki cytrynowe

Mielone siemię lniane zawiera dużo zdrowych tłuszczów, jest też świetnym źródłem błonnika. Można zastąpić 1 łyżkę masła 3 łyżkami mielonego siemienia lnianego.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

35 minut

LICZBA PORCJI:

12 muffinek

SKŁADNIKI:

100 g masła
200 g cukru
2 jajka
1 łyżeczka esencji waniliowej
1/2 łyżeczki esencji cytrynowej
210 g mąki
1/2 łyżeczki soli
1/4 łyżeczki sody oczyszczonej
100 ml śmietany

LUKIER

300 g cukru pudru
3 łyżki soku z cytryny

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Utrzeć masło z cukrem. Dodać jajka i obie esencje. Połączyć mąkę z sodą oraz solą i dodawać po trochu do ucieranej masy, na zmianę ze śmietaną.
- 2) Napełnić natłuszczone foremki ciastem do 3/4 wysokości. Piec 20 minut w temperaturze 200°C .
- 3) Wymieszać składniki lukru, połączyć babeczki.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 muffinka zawiera: 311 kcal, 10 g tłuszczów (w tym 6 g NKT), 63 mg cholesterolu, 218 mg sodu, 51 g węglowodanów, 1 g błonnika, 3 g białka