Muffinki malinowe

Jeśli wolisz jagody to w tym przepisie można wykorzystać je zamiast malin.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

24 muffinki

SKŁADNIKI:

150 g mąki wymieszanej z 1 i 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
40 g cukru pudru i trochę do oprószenia
160 g chudej kwaśnej śmietany
1 jajko
125 g mrożonych malin, rozmrożonych, pokrojonych na drobniejsze części

PRZYGOTOWANIE:

1) Nagrzać piekarnik do temperatury 180°C. Lekko natłuścić 24 małe foremki do muffinek lub włożyć w nie foremki papierowe.

2) Przesiać mąkę z proszkiem do pieczenia i cukrem pudrem do miski i zrobić w środku zagłębienie.

3) W innej misce ubić widelcem śmietanę, jajko i 60 ml wody. Przelać tę mieszaninę do mąki i lekko wymieszać, a następnie dodać maliny.

4) Przełożyć ciasto do foremek. Piec około 5 minut, aż wyrosną i staną się sprężyste. Oprószyć lekko cukrem pudrem i podawać na ciepło lub po wystudzeniu na metalowej kratce. Muffinki można również przechowywać w zamrażarce do 2 tygodni.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 41 kcal, 1 g białka, 1 g tłuszczów (<1 g NKT), 7 g węglowodanów (2 g cukrów), <1 g błonnika, 49 mg sodu

Źródło zdjęcia: Adobe Stock