

Muffinki morelowo-orzechowe

Pyszne muffinki w amerykańskim stylu są wyśmienitą potrawą śniadaniową, a także słodką przekąską. Wypełnione świeżymi owocami oraz orzechami i delikatnie przyprawione cynamonem muffinki, upieczone według poniższego przepisu, dostarczają mniej tłuszczu i cukru niż te kupowane w sklepach, nie zawierają też żadnych form trans kwasów tłuszczowych ani konserwantów.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

45 minut

LICZBA PORCJI:

12 muffinek

SKŁADNIKI:

260 g mąki
85 g mąki chlebowej
2 łyżeczki proszku do pieczenia
szczypta soli
115 g jasnego brązowego cukru
1 łyżeczka cynamonu
3 łyżki otrębów pszennych
1/2 łyżeczki otartej skórki z cytryny
240 ml półtłustego mleka

2 jajka
55 g masła, stopionego i schłodzonego
225 g moreli, pokrojonych w kostkę
55 g orzechów pekan, posiekanych

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 200°C. Lekko nasmarować blachę do pieczenia muffinek niewielką ilością masła.

2) Przesiać mąkę z proszkiem do pieczenia, solą, cukrem i cynamonem do miski. Dodać otręby pszenne i otartą skórkę z cytryny. Dokładnie zmieszać w dzbanku mleko, jajka oraz masło i wlać do miski z suchymi składnikami. Dodać pokrojone morele i orzechy pekan. Wymieszać całość na tyle, by zwilżyć suche składniki, ale żeby w cieście pozostało trochę grudek mąki. Nie mieszać zbyt dokładnie.

3) Nałożyć ciasto do przygotowanych foremek, żeby wypełniły się w dwóch trzecich. Piec 20–25 minut, aż muffinki wyrosną i ładnie się przyrumienią, a drewniany patyczek wetknięty w środek będzie po wyjęciu suchy. Zostawić ciastka w foremkach na 2–3 minuty, a następnie wyłożyć na metalową kratkę, żeby ostudzić je do końca. Muffinki najlepiej smakują podane kilka godzin po upieczeniu.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 muffinka zawiera: 230 kcal, 6 g białka, 9 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 34 g węglowodanów (w tym 13 g cukrów), 2 g błonnika.

Źródło zdjęcia: Shutterstock