Muffinki owocowo-warzywne

Muffinki zawdzięczają wartości odżywcze i smak tartym warzywom oraz suszonym owocom. Zawierają niewiele cukru, więc z czystym sumieniem polecamy je na drugie śniadanie do szkoły lub pracy albo na podwieczorek.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

40 minut

LICZBA PORCJI:

12 muffinek

SKŁADNIKI:

125 g mąki białej
125 g mąki razowej
2 łyżeczki proszku do pieczenia
2 łyżeczki cynamonu
170 g drobnego cukru
55 g suszonych owoców lub rodzynków
125 g marchewki, drobno startej
125 g cukinii, drobno startej
125 ml oleju słonecznikowego
3 jajka

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 180°C. Spryskać tłuszczem w aerozolu blachę z 12 otworami do pieczenia muffinek lub wyłożyć papierowymi papilotkami.

2) Przesiać oba gatunki mąki do miski, dodać proszek do pieczenia oraz cynamon. Wsypać również otręby pozostałe na dnie sita. Dodać cukier, suszone owoce lub rodzynki, wymieszać i zrobić na środku zagłębienie.

3) W innej misce roztrzepać jajka, dodać olej, marchewkę i cukinię. Wlać powstałą masę do pierwszej miski i wymieszać lekko. Ciasto powinno być grudkowate.

4) Foremki napełnić ciastem do 2/3 wysokości. Piec 20–25 minut, aż muffinki ładnie się przyrumienią. Po upieczeniu przełożyć na metalową kratkę do ostygnięcia.

5) Podawać muffinki na ciepło lub w temperaturze pokojowej. Najlepiej smakują tego samego dnia, kiedy zostały upieczone. Można je również przechowywać do 2 dni w szczelnym, metalowym pojemniku albo zamrozić na nie dłużej niż 3 miesiące.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 muffinka zawiera: 260 kcal, 5 g białka, 13 g tłuszczów w tym 2 g NKT, 59 mg cholesterolu, 34 g węglowodanów w tym 19 g cukrów, 2 g błonnika, 102 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock