

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 rodzyneków
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