

# Muffinki pomarańczowe z orzechową kruszonką

Ciasteczka przyrządzamy ze świeżych lub konserwowanych słodkich ziemniaków, które zawierają mnóstwo beta-karotenu.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

42 minut

## LICZBA PORCJI:

12 muffinek

---

## SKŁADNIKI:

### KRUSZONKA ORZECHOWA

1/4 szklanki brązowego cukru

1/4 szklanki mąki pszennej

1/2 łyżeczki cynamonu, szczypta soli

2 łyżki posiekanego masła

1/3 szklanki posiekanych orzechów pekan

### MUFFINKI

1 i 3/4 szklanki mąki pszennej

1 łyżeczka proszku do pieczenia

1 łyżeczka cynamonu

3/4 łyżeczki mielonego imbiru

1/2 łyżeczki soli, 1 łyżeczka sody  
1 szklanka purée ze słodkich ziemniaków  
1/3 szklanki brązowego cukru  
6 łyżek miodu  
8 łyżek oleju  
1 łyżka drobno startej skórki z pomarańczy  
2 duże lekko ubite jajka  
1/2 szklanki chudej maślanki

### **PRZYGOTOWANIE:**

1) Przyrządzić kruszonkę orzechową: wymieszać cukier z mąką, cynamonem i solą. Dodać masło i utrzeć ręcznym mikserem, aż masa będzie lekko grudkowata. Wyrobić nieco palcami, żeby rozdrobnić kawałki masła. Dodać orzechy pekan i wymieszać. Na czas przygotowywania muffinek wstawić do lodówki.

2) Rozgrzać piekarnik do temperatury 180°C. Spryskać 12 foremek do babeczek olejem do smażenia w sprayu. W małej misce wymieszać mąkę, proszek do pieczenia, sodę, cynamon, imbir i sól.

3) Wymieszać purée ze słodkich ziemniaków, cukier, miód, olej i skórkę otartą z pomarańczy. Dodać jajka i maślanę. Starannie wyrobić. Wsypać mąkę i wymieszać, żeby nie zostało ani trochę suchej mąki. Napełnić ciastem foremki do 2/3 wysokości. Posypać kruszonką.

4) Piec 20–22 minut. Odstawić foremki na drucianą kratkę, żeby przestygły. Wyłożyć ciasteczka na kratkę. Podawać na ciepło lub w temperaturze pokojowej.

### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 muffinka zawiera: 253 kcal, 4 g białka, 38 g węglowodanów,  
10 g tłuszczów, 2 g NNKT, 41 mg cholesterolu, 2 g błonnika,  
286 mg sodu

*Źródło zdjęcia: Adobe Stock*