Muffinki śmietanowe z owocami leśnymi

Muffinki śmietanowe z owocami leśnymi można upiec w dowolnej porze roku. Poza sezonem należy użyć do nich mrożonych malin i czarnych jagód.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

35 minut

LICZBA PORCJI:

12 muffinek

SKŁADNIKI:

250 g mąki
200 g cukru
1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
1/2 łyżeczki soli
125 g malin lub jagód
2 jajka, roztrzepane
225 ml kwaśnej śmietany
1/2 szklanki oleju
1/2 łyżeczki esencji waniliowej

PRZYGOTOWANIE:

1) Połączyć mąkę z cukrem, proszkiem do pieczenia, solą i sodą oczyszczoną. Dodać owoce i lekko wymieszać. Zmiksować jajka, śmietanę, olej i esencję waniliową. Połączyć suche i mokre składniki, szybko wyrobić.

2) Napełnić ciastem natłuszczone foremki do 2/3 wysokości. Piec 20 minut w temperaturze 200ºC.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 muffinka zawiera: 241 kcal, 12 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 42 mg cholesterolu, 162 mg sodu, 30 g węglowodanów, 1 g błonnika, 3 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock