

Muffinki z batatów z orzechową kruszonką

Orzechy są cennym źródłem białka w diecie wegetariańskiej.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

40 minut

LICZBA PORCJI:

12

SKŁADNIKI:

135 g drobnego brązowego cukru
280 g mąki
1 i 1/2 łyżeczki cynamonu
sól, do smaku
25 g masła, pokrojonego
40 g orzechów pekan, posiekanych
tłuszcz w spreju
1 łyżeczka proszku do pieczenia
1 łyżeczka sody oczyszczonej
3/4 łyżeczki mielonego imbiru
250 g batatów, ugotowanych i rozgniecionych
90 g miodu
60 ml oleju roślinnego

1 łyżka skórki otartej z pomarańczy
2 duże jajka, lekko ubite
125 ml maślanki

PRZYGOTOWANIE:

1) Przygotować kruszonkę orzechową. Wymieszać w misce 60 g cukru z 35 g mąki, $\frac{1}{2}$ łyżeczki cynamonu i szczyptą soli. Dodać masło i siekać, aż masa zacznie przypominać okruchy. Porozcierać je palcami i wymieszać z orzechami. Wstawić miskę do lodówki.

2) Rozgrzać piekarnik do temperatury 180°C. Spryskać tłuszczem formę na 12 muffinek. Wymieszać w małej misce resztę mąki z proszkiem do pieczenia, sodą, imbirem, resztą cynamonu i $\frac{1}{2}$ łyżeczki soli.

3) Włożyć rozgniecione bataty do dużej miski, dodać cukier, miód, olej, skórkę z pomarańczy, jajka i maślanę. Ucierać, aż składniki dobrze się połączą. Wsypać suche składniki z małej miski. Ponownie wymieszać ciasto i nałożyć do foremek, do $\frac{2}{3}$ wysokości. Posypać kruszonką orzechową.

4) Piec muffinki około 20 minut, aż będą sprężyste w dotyku. Odstawić w formie na metalową kratkę. Wyjąć z niej, dopiero gdy przestygną.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 muffinka zawiera: 255 kcal, 5 g białka, 10 g tłuszczów, 2,5

g tłuszczów nasyconych, 40 g węglowodanów, 1,5 g błonnika, 0,6 g soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock