

Muffinki z cheddarem i pieprzem

Jeśli chcesz upiec małe albo bardzo duże muffinki, nie musisz zmieniać temperatury pieczenia, a jedynie czas. Małe będą się piekły 10–15 minut, a bardzo duże – 20–40 minut.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

45 minut

LICZBA PORCJI:

12 muffinek

SKŁADNIKI:

250 g mąki
1 łyżka cukru
3 łyżeczki proszku do pieczenia
1/2 łyżeczki grubo mielonego pieprzu
1 jajko
1 i 1/4 szklanki mleka
2 łyżki oleju
110 g sera cheddar, tartego

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Wymieszać w misce mąkę z cukrem, proszkiem do pieczenia i pieprzem. W innej misce zmiksować jajko, mleko i olej. Połączyć z suchymi składnikami, szybko wymieszać. Dodać ser. Ponownie wymieszać.
- 2) Napełnić ciastem natłuszczone foremki do muffinek do 2/3 wysokości.
- 3) Piec 25–30 minut w temperaturze 190°C. Zostawić na 5 minut, żeby przestygły, następnie wyjąć z foremek. Podawać na ciepło.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 muffinka zawiera: 155 kcal, 6 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 30 mg cholesterolu, 173 mg sodu, 19 g węglowodanów, 1 g błonnika, 6 g białka