Muffinki z malinami i migdałami

Warto użyć wypieków, takich jak te pyszne muffinki, pełne przeciwutleniaczy (zadziwiająco bogatym ich źródłem są migdały), aby wprowadzić do diety nieco mleka sojowego. Można nim zastępować mleko krowie w tych samych proporcjach.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

12

SKŁADNIKI:

2 szklanki mąki razowej
1 szklanka migdałów, uprażonych i drobno posiekanych
2 łyżki kiełków pszenicy
1 łyżka proszku do pieczenia
1/2 łyżeczki soli
1 szklanka mleka sojowego
1/2 szklanki miodu
1 jajko
3 łyżki oleju rzepakowego
1 łyżeczka esencji waniliowej

1/4 łyżeczki esencji migdałowej (niekoniecznie)
1 szklanka świeżych lub mrożonych malin

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 210°C. Lekko spryskać formę do muffinek o 12 zagłębieniach olejem w sprayu.

2) W dużej misce wymieszać mąkę, migdały, kiełki pszenicy, proszek do pieczenia i sól. W średniej misce utrzeć mleko z miodem, jajkiem, olejem i esencją waniliową. Można też dodać esencję migdałową.

3) Zrobić zagłębienie w środku suchych składników i wlać przygotowane wcześniej mleko. Lekko wymieszać, po czym dodać maliny i delikatnie połączyć. Wlać ciasto do formy.

4) Piec 20 minut, aż wykałaczka wbita w środek muffinki pozostanie sucha.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 198 kcal, 5 g białka, 29 g węglowodanów, 4 g błonnika, 8 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 0 mg cholesterolu, 246 mg soli

Źródło zdjęcia: Adobe Stock