

# Muffinki żurawinowe z otrębami

Jeśli chcesz upiec coś pysznego i nie napracować się przy tym, wypróbuj przepis na muffinki żurawinowe z otrębami. Wystarczy wyrobić ciasto, dodać do niego płatki śniadaniowe oraz żurawiny, wlać ciasto do foremek i upiec.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

35 minut

## LICZBA PORCJI:

6 muffinek

---

## SKŁADNIKI:

250 g mąki  
200 g cukru  
1/2 łyżeczki proszku do pieczenia  
1/2 łyżeczki sody oczyszczonej  
1/2 łyżeczki soli  
2 jajka, roztrzepane  
225 ml kwaśnej śmietany  
1/2 szklanki oleju  
1/2 łyżeczki esencji waniliowej  
1/2 szklanki płatków śniadaniowych z otrębami

1/2 szklanki suszonych żurawin

### **PRZYGOTOWANIE:**

- 1) Połączyć mąkę z cukrem, proszkiem do pieczenia, solą i sodą oczyszczoną. Zmiksować jajka, śmietanę, olej i esencję waniliową. Połączyć suche i mokre składniki, szybko wyrobić.
- 2) Dodać do ciasta pokruszone płatki z otrębami oraz żurawiny.
- 3) Wlać ciasto do natłuszczonych foremek do muffinek, do 3/4 wysokości.
- 4) Piec 20 minut w temperaturze 200°C.

### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 muffinka zawiera: 210 kcal, 5 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 4 mg cholesterolu, 567 mg sodu, 41 g węglowodanów, 2 g błonnika, 3 g białka