

Muffinki żytnie z kminkiem

Te wytrawne muffinki będą świetną przekąską podczas rodzinnego spotkania, ale z powodzeniem zastąpią też drugie śniadanie.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

10 muffinek

SKŁADNIKI:

125 g mąki żytniej
90 g mąki
50 g cukru
2 i 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
1/2 łyżeczki soli
1/2 łyżeczki kminku
90 g sera cheddar, tartego
1 jajko, roztrzepane
3/4 szklanki mleka
1/3 szklanki oleju

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać w misce mąkę z cukrem, kminkiem,

proszkiem do pieczenia i solą. Dodać ser, wymieszać. Zmiksować jajko z mlekiem i olejem. Połączyć z sypkimi składnikami, wyrobić ciasto.

2) Napełnić ciastem foremki do 2/3 wysokości.

3) Piec 20 minut w temperaturze 200°C.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 muffinka zawiera: 203 kcal, 11 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 33 mg cholesterolu, 285 mg sodu, 21 g węglowodanów, 2 g błonnika, 5 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock