

# 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*