

Muffinki

Muffinki w stylu amerykańskim doskonale nadają się na śniadanie, bo zapewniają zastrzyk energii potrzebnej organizmowi na początku dnia. Podany poniżej przepis zawiera mnóstwo zdrowych składników, które wzbogacają dietę w błonnik, witaminy i minerały.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

12 muffinek

SKŁADNIKI:

85 g mąki razowej
150 g mąki białej
2 łyżeczki sody oczyszczonej
szczypta soli
1/4 łyżeczki cynamonu
55 g ciemnego brązowego cukru
30 g zarodków pszennych
170 g rodzynek
225 g niskotłuszczowego jogurtu
4 łyżki oleju słonecznikowego
1 jajko

otarta skórka z 1/2 pomarańczy

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 200°C. Nasmarować olejem blachę do muffinek z 12 głębokimi wgłębieniami.
- 2) Przesiać do miski oba rodzaje mąki razem z sodą oczyszczoną, solą i cynamonem. Wsypać także pozostałe na sicie otręby. Dodać cukier, zarodki pszenne i rodzynki. Zrobić wgłębienie w mące.
- 3) Lekko ubić jogurt, olej, jajko, sok pomarańczowy i otartą skórkę pomarańczy. Wlać do miski i delikatnie wymieszać z resztą składników. Nie ubijać.
- 4) Nakładać ciasto łyżką, rozdzielając je równo między zagłębienia formy. Piec 15–20 minut, aż muffinki wyrosną i stwardnieją. Zostawić ciastka na blasze na 2–3 minuty, żeby lekko ostygły i wyłożyć je na metalową kratkę. Najsmaczniejsze są zaraz po upieczeniu, jeszcze ciepłe, ale można je również zupełnie ostudzić, a następnie przechowywać w szczelnej puszcze do 2 dni.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 muffinka zawiera: 180 kcal, 4 g białka, 5 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 31 g węglowodanów (w tym 17 g cukrów), 2 g błonnika.