

# Mufinki z brązowym cukrem i płatkami owsianymi

Słodkie mufinki, które możemy przygotować szybko i z wykorzystaniem brązowego cukru. Do podania zarówno przy niedzielnym stole, jak i na co dzień.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

## LICZBA PORCJI:

12

---

## SKŁADNIKI:

90 g płatków owsianych  
125 g mąki razowej  
65 g mąki  
150 g brązowego cukru  
2 łyżeczki proszku do pieczenia  
1/2 łyżeczki soli  
2 jajka  
3/4 szklanki mleka  
1/4 szklanki oleju  
1 łyżeczka esencji waniliowej

## **PRZYGOTOWANIE:**

- 1) Wymieszać w misce płatki i obydwaj rodzaje mąki z brązowym cukrem, proszkiem do pieczenia i solą. Zmiksować jajka z mlekiem, olejem i esencją waniliową w innej misce. Połączyć z suchymi składnikami, szybko wymieszać.
- 2) Napełnić ciastem nasmarowane tłuszczem foremki do 2/3 wysokości.
- 3) Piec 15–17 minut w temperaturze 200°C.

## **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 muffinka zawiera 192 kcal, 7 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 37 mg cholesterolu, 189 mg sodu, 30 g węglowodanów, 2 g błonnika, 4 g białka