Pikantne muffinki z otrębami

Muffinki z dodatkiem owoców goji, a także bogatych w kwasy tłuszczowe omega-3 orzechów włoskich i przypraw, są pełnowartościowym daniem na śniadanie.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

40 minut

LICZBA PORCJI:

12 muffinków

SKŁADNIKI:

1 szklanka (150 g) mąki
1 łyżeczka proszku do pieczenia
1/4 łyżeczki soli
1 łyżeczka przyprawy do szarlotki
1 łyżeczka sody oczyszczonej
1/2 szklanki (115 g) miękkiego brązowego cukru
1 i 3/4 szklanki (75 g) otrębów
1/2 szklanki (60 g) owoców goji lub rodzynek koryntek
1/2 szklanki (60 g) siekanych orzechów włoskich
1 jajko
1 i 1/4 szklanki (310 ml) maślanki
1/3 szklanki (80 ml) oleju rzepakowego
olej rzepakowy, do smarowania formy

PRZYGOTOWANIE:

1) Przesiać do miski mąkę, proszek do pieczenia, sól, przyprawę do szarlotki i sodę. Dodać cukier, otręby, owoce goji lub rodzynki i orzechy włoskie. W innej misce starannie ubić jajko z maślanką i olejem. Połączyć suche i mokre składniki. Lekko wymieszać ciasto, przykryć i wstawić na noc do lodówki.

2) Nagrzać piekarnik do temperatury 180°C. Posmarować olejem formę na muffinki z 12 zagłębieniami.

3) Nałożyć ciasto do zagłębień. Piec muffinki 20–25 minut (przed końcem pieczenia wbić w jeden drewniany patyczek i sprawdzić, czy po wyjęciu pozostanie suchy). Odstawić formę na 5 minut, a następnie wyłożyć muffinki na metalową kratkę, by ostygły.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 930 kJ, 222 kcal, 5 g białka, 11 g tłuszczu (1 g NKT), 26 g węglowodanów (12 g cukru), 3 g błonnika, 163 mg soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock