

Pyszne muffinki

Te pyszne muffinki przechowywane w szczelnym pojemniku zachowają świeżość przez kilka dni. Można je również zamrozić w plastikowych torebkach zamykanych na suwak.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

6 muffinek

SKŁADNIKI:

1 szklanka mąki
1/2 szklanki mąki razowej
1 i 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
2 jajka, roztrzepane
1/2 szklanki oliwy z oliwek „light”
1/2 szklanki miodu
1/3 szklanki mleka
1 szklanka borówek

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 200°C. Wyłożyć papierowymi foremkami wgłębienia w formie do pieczenia na 6

babeczek.

- 2) Przesiać do miski oba rodzaje mąki i proszek do pieczenia.
- 3) W osobnej misce energicznie ubić jajka z oliwą, miodem i mlekiem. Wsypać mąkę. Wymieszać ciasto. Wrzucić borówki i jeszcze raz delikatnie wymieszać ciasto.
- 4) Nałożyć je do foremek, do 2/3 wysokości. Piec muffinki 18–20 minut, aż lekko się przyrumienią.
- 5) Wyjąć je z piekarnika i pozostawić na 5 minut w formie. Wyłożyć na metalową kratkę i pozostawić, aby ostygły.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 sztuka zawiera: 412 kcal, 3 g białka, 22 g tłuszczów (4 g tłuszczów nasyconych), 49 g węglowodanów (26 g cukrów), 3 g błonnika, 260 mg sodu