

Słodkie muffinki marchewkowo-rodzynkowe

Ziarna słonecznika dostarczają organizmowi chroniącej serce witaminy E.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

12

SKŁADNIKI:

1 szklanka mąki pszennej
1/2 szklanki mąki razowej
1/2 szklanki cukru
2 łyżeczki proszku do pieczenia
1/4 łyżeczki soli, 1/2 łyżeczki cynamonu
1/4 łyżeczki mielonego ziela angielskiego
1/4 łyżeczki mielonej gałki muszkatołowej
1/2 szklanki przecieru jabłkowego
1/4 szklanki oleju
2 duże lekko ubite jajka
1 duża marchewka drobno starta
1/2 szklanki rodzynek

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 200°C. Spryskać olejem w sprayu 12 foremek do babeczek.
- 2) W dużej misce ukręcić zwykłą mąkę z razową, cukrem, proszkiem do pieczenia, solą, cynamonem, zielem angielskim i gałką muszkatołową.
- 3) Utrzeć przecier jabłkowy z olejem i jajkami. Dodać mieszając marchew, rodzyunki i mąkę z dodatkami. Napełnić foremki do 2/3 wysokości.
- 4) Piec 15 minut, aż wykałaczka wbita w ciasto po wyjęciu będzie sucha. Jeść ciepłe lub wystudzone.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 muffinka zawiera: 177 kcal, 3 g białka, 28 g węglowodanów, 6 g tłuszczów, 1 g NNKT, 35 mg cholesterolu, 2 g błonnika, 126 mg sodu