

# 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 wykałaczką wbity 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