



Cytrynowe muffinki z makiem

★★★★★ (4)



40 minut



10 osób



łatwy

Wartości odżywcze

188 kcal / 1 porcję (72 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

262.71 kcal

13.14%



Białko

6.86 g

13.72%



Węglowod.

35.15 g

13.02%



Tłuszcze

10.95 g

15.64%



Błonnik

2.32 g

9.28%

GDA

13.14%



Składniki

- Mąka pszenna pełnoziarnista - 140g (9 1/3 łyżki stołowej)
- Kasza jaglana sucha - 50g
- Cukier brązowy - 100g (20 łyżeczek)
- Mak niebieski - 20g
- Olej kokosowy - 50g
- Cytryna - 60g (6 plasterów)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 180g (2/3 szklanki)
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Sól biała - 1g (2 szczypty)
- Soda oczyszczona - 2.5g (3/4 szczypty)
- Sok z cytryny - 12g (4 łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę jaglaną zmiel na mąkę. Przełóż do miski, dodaj mąkę pełnoziarnistą, sól, cukier, mak, sodę oczyszczoną i wymieszaj całość.

KROK 2: W drugim naczyniu wymieszaj ze sobą jaja, mleko i sok cytrynowy. Olej kokosowy rozpuść i dodaj do naczynia, zetrzyj także skórkę z połowy cytryny.

KROK 3: Do mokrych składników przesyp suche i dokładnie wymieszaj całość.

KROK 4: Formę do muffinek wyłóż papilotkami, do każdej nakładaj porcję ciasta do 2/3 wysokości. Piecz przez ok. 25-30 minut aż babeczki będą rumiane.

Smacznego!

