

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Muffinki marchewkowe z orzechami](#)

Muffinki marchewkowe z orzechami

★★★★★ (2)



45 minut



12 osób



łatwy

Wartości odżywcze

301 kcal / 1 porcję (92 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 325.78 kcal 16.29%	Białko 7.25 g 14.5%	Węglowod. 37.89 g 14.03%	Tłuszcze 16.91 g 24.16%	Błonnik 3.73 g 14.92%	GDA 16.29%
--	----------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	----------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Mąka pszenna pełnoziarnista - 280g (18 ⅔ łyżki stołowej)
- Mąka jaglana - 140g (szklanka)
- Soda oczyszczona - 5g (1 ⅔ szczypty)
- Sól biała - 2.5g (5 szczypt)
- Cynamon mielony - 8g (2 łyżeczki)
- imbir suszony - 5g
- Gałka muskatowa mielona - 1.3g (2 ⅔ szczypty)
- Orzechy włoskie - 120g (30 sztuk)
- Miód pszczoły - 100g (8 ⅓ łyżeczki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 100g (10 łyżek stołowych)
- Sok jabłkowy - 80g
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 120g (½ szklanki)
- Marchew - 140g
- Proszek do pieczenia - 8g (2 łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Piekarnik rozgrzej do 180 stopni.**KROK 2:** W dużej misce połącz razem suche składniki: mąki, proszek do pieczenia, sodę, sól i przyprawy. Dodaj posiekane orzechy włoskie. Marchew zetrzyj na tarce i odcisnij nadmiar soku.**KROK 3:** W drugim naczyniu wymieszaj razem miód, olej, sok jabłkowy i mleko. Dodaj rozdrobioną marchew i wymieszaj wszystko.**KROK 4:** Mokre składniki połącz z suchymi. Przygotowanym ciastem wypełniaj papilotki na muffinki do ok. 3/4 wysokości i piecz ok. 15-20 minut, do suchego patyczka.

Smacznego!



