



Cytrynowe muffiny z malinami

★★★★★ (40)



15 minut +



6 osób



łatwy

Wartości odżywcze

351 kcal / 1 porcję (147 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

238.34 kcal

11.92%



Białko

6.40 g

12.8%



Węglowod.

28.04 g

10.39%



Tłuszcze

11.73 g

16.76%



Błonnik

3.18 g

12.72%

GDA

11.92%



Składniki

- Mąka pszenna pełnoziarnista - 240g (16 łyżek stołowych)
- Proszek do pieczenia - 4g (łyżeczka)
- Soda oczyszczona - 3g (szczypta)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Olej kokosowy - 70g
- Miód pszczele - 72g (6 łyżeczek)
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Jogurt typu greckiego - 200g (10 łyżek stołowych)
- Aromat waniliowy - 4g (łyżeczka)
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)
- Skórka z cytryny - 5g (łyżeczka)
- Maliny - 180g (1 ½ szklanki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Piekarnik nagrzej do 180 stopni C. Formę na muffiny wyłóż papilotkami.

KROK 2: W misce wymieszaj mąkę, proszek do pieczenia, sodę i sól. W małym rondelku rozpuść olej kokosowy i przelej do drugiej miski. Dodaj miód i dokładnie wymieszaj. Następnie wbij jajka i ponownie wymieszaj. Kolejno wlej jogurt, ekstrakt z wanilii, sok z cytryny i wsyp skórkę z cytryny. Mieszaj do całkowitego połączenia się wszystkich składników.

KROK 3: Do suchych składników wlewaj powoli mokre składniki i delikatnie mieszaj drewnianą łyżką do momentu, aż składniki się ze sobą potoczą. Następnie wsyp umyte i osuszone maliny i ponownie przemieszaj.

KROK 4: Łyżką nakładaj porcję ciasta do papilotek. Muffinki piecz przez ok. 20-25 minut.

Smacznego!

