



## Cytrynowe muffinki z makiem

★★★★★(4)

40 minut

10 osób

łatwy

### Wartości odżywcze

**188 kcal** / 1 porcję (72 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

<b>Kaloryczność</b> 262.71 kcal 13.14%	<b>Białko</b> 6.86 g 13.72%	<b>Węglowod.</b> 35.15 g 13.02%	<b>Tłuszcze</b> 10.95 g 15.64%	<b>Błonnik</b> 2.32 g 9.28%	<b>GDA</b> 13.14%
--	-----------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	----------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Mąka pszenna pełnoziarnista - 140g (9 1/3 łyżki stołowej)
- Kasza jagłana 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 jagłaną 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!

