



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 2/3 łyżki stołowej)
- Mąka jagłana - 140g (szklanka)
- Soda oczyszczona - 5g (1 2/3 szczypty)
- Sól biała - 2.5g (5 szczypt)
- Cynamon mielony - 8g (2 łyżeczki)
- imbir suszony - 5g
- Gałka muszkatołowa mielona - 1.3g (2 2/3 szczypty)
- Orzechy włoskie - 120g (30 sztuk)
- Miód pszczoły - 100g (8 1/3 łyżeczki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 100g (10 łyżek stołowych)
- Sok jabłkowy - 80g
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 120g (1/2 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!



