



Bananowo-jabłkowe babeczki gryczane

★★★★★ (10)

35 minut

6 osób

łatwy

Wartości odżywcze

233 kcal / 1 porcję (127 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 183.50 kcal 9.18%	Białko 6.55 g 13.1%	Węglowod. 23.76 g 8.8%	Tłuszcze 7.88 g 11.26%	Błonnik 2.41 g 9.64%	GDA 9.18 %
---	----------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

Składniki

- Kasza gryczana niepalona, sucha - 100g (½ szklanki)
- Proszek do pieczenia - 8g (2 łyżeczki)
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Jaja kurze surowe - 200g (4 sztuki)
- Banan - 140g
- Miód pszczoły - 48g (4 łyżeczki)
- Jabłko - 200g
- Orzechy włoskie - 60g (15 sztuk)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę gryczaną umieść w młynku do kawy i zmiel na mąkę. Piekarnik nagrzej do 180 st. C. Przygotuj formę do muffinek, a w każdym zagłębieniu umieść papierową ostonkę.

KROK 2: W średniej wielkości misce wymieszaj mąkę gryczaną, proszek do pieczenia, cynamon i sól.

KROK 3: W drugiej, średniej wielkości misce wymieszaj ze sobą jaja, rozgniecione banana i miód.

KROK 4: Do suchych składników wlej zawartość mokrych. Wszystko dokładnie wymieszaj, a następnie dodaj obrane i pokrojone w drobną kosteczkę jabłko oraz posiekane orzechy włoskie.

KROK 5: Tak przygotowaną masę nakładaj do foremek na muffiny wypełniając je do 3/4 wysokości (muffinki jeszcze urosną). Wstaw do piekarnika i piecz do momentu, aż nie staną się karmelowo-brązowe (około 25-30 minut).

Smacznego!

