



## Bananowo-jabłkowe babeczki gryczane

★★★★★ (10)

35 minut

6 osób

łatwy

### Wartości odżywcze

**233 kcal** / 1 porcję (127 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|   |                                  |                                     |                                     |                                   |                             |
|---|----------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|
| Kaloryczność<br><b>183.50 kcal</b><br>9.18% | Białko<br><b>6.55 g</b><br>13.1% | Węglowod.<br><b>23.76 g</b><br>8.8% | Tłuszcze<br><b>7.88 g</b><br>11.26% | Błonnik<br><b>2.41 g</b><br>9.64% | <b>GDA</b><br><b>9.18 %</b> |
|---|----------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|



### 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 pszczeni - 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 osłonkę.

**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 go 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!

