Muffinki marchewkowo - imbirowe

(62)

50 minut | 6 osób | łatwy

Wartości odżywcze

397 kcal / 1 porcję (129 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
307.33 kcal	**6.85 g**	**30.92 g**	**17.03 g**	**4.82 g**	**15.37 %**
15.37%	13.7%	11.45%	24.33%	19.28%	

Składniki

- Nasiona chia - 20g (2 łyżki stołowe)
- Woda - 60g (¼ szklanki)
- Mąka orkiszowa pełnoziarnista - 240g (2 szklanki)
- Orzechy włoskie tarte - 80g (8 łyżek stołowych)
- imbir suszony - 5g
- Soda oczyszczona - 6g (2 szczypty)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Olej kokosowy - 75g
- Miód pszczeli - 72g (6 łyżeczek)
- Mleko migdałowe - 115g (½ szklanki)
- Laska wanilii - 0.8g (½ sztuki)
- Marchew - 100g

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Nasiona chia wymieszaj z wodą i odstaw na około 5 minut.

KROK 2: Do miski wsyp mąkę orkiszową, tarte orzechy włoskie, mielony imbir, sodę oraz sól i dokładnie wymieszaj.

KROK 3: W małym rondelku podgrzej olej kokosowy. Dodaj miód, mleko migdałowe, chia oraz ziarenka wanilii.

KROK 4: Wlej mokre składniki do miski z suchymi produktami. Delikatnie wymieszaj dokładnie łącząc wszystkie składniki.

KROK 5: Dodaj tartą marchewkę i ponownie wymieszaj.

KROK 6: Formę na muffiny wyłóż papilotkami. Napełnij je kolejno przygotowanym ciastem. Muffinki włóż do piekarnika nagrzanego do 180 stopni C i piecz przez 30 minut.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję