



## Muffinki marchewkowo - imbirowe

★★★★★ (62)

50 minut

6 osób

łatwy

## Wartości odżywcze

397 kcal / 1 porcję (129 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|                                       |                           |                                |                               |                             |                      |
|---------------------------------------|---------------------------|--------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|----------------------|
| Kaloryczność<br>307.33 kcal<br>15.37% | Białko<br>6.85 g<br>13.7% | Węglowod.<br>30.92 g<br>11.45% | Tłuszcze<br>17.03 g<br>24.33% | Błonnik<br>4.82 g<br>19.28% | <b>GDA</b><br>15.37% |
|---------------------------------------|---------------------------|--------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|----------------------|

## 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 pszczoły - 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 kolejno przygotowanym ciastem. Muffinki włóż do piekarnika nagrzanego do 180 stopni C i piecz przez 30 minut.

Smacznego!

