

Muffiny marchwiowo-dyniowe



Składniki

150 g - puree z dyni
150 g - puree z marchwi
1 szt. - pomarańcza
250 g - mąka żytnia do
wypieku chleba
2 płaskie łyżeczka -
proszek do pieczenia
1 łyżeczka - soda
oczyszczona
150 g - drobny cukier
brązowy
4 szt. - jajka
200 ml - olej rzepakowy
150 g - płatki owsiane
górskie
3 łyżeczka - cynamon
1 szczypta - sól

Opis wykonania

Zdrowe i pożywne. W sam raz na drugie śniadanie lub gdy po prostu dopadnie nas niespodziewany głód.

Składniki muszą być w temperaturze pokojowej!

1. W dwóch oddzielnych miskach przygotowujemy: w 1 misce składniki suche (mąka, proszek do pieczenia, soda, cynamon, cukier, płatki owsiane, sól, starta skórka z pomarańczy) w drugiej mokre (puree z dyni, puree z marchwi, roztrzepane delikatnie jajka oraz olej).
2. Łączymy zawartość obu misek i delikatnie mieszamy łyżką drewnianą.
3. Nastawiamy piekarnik na 180 stopni i przygotowujemy papilotki, którymi wykładamy formę do pieczenia muffinek.
4. Wypełniamy je do 3/4 wysokości i posypujemy po wierzchu szczyptą brązowego cukru trzcinowego.
5. Wkładamy do nagrzanego piekarnika na 25 minut lub do tzw. suchego patyczka (kontrolujemy pieczenie ze względu na to, że jednak niektóre piekarniki różnią się).