

II ŚNIADANIE

JASNE MUFFINKI



BEZ NABIAŁU



BEZ DODATKU
CUKRU



20min



SKŁADNIKI

JADŁOSPIS 1400 KCAL

4 szt. daktyli	20g
1 jajko M	50g
1/2 łyżeczki proszku do pieczenia	2g
2 łyżki mąki orkiszowej pełnoziarnistej typ 2000, Młyn Niedźwiady	30g
1 łyżeczka oliwy z oliwek extra virgin, Primadonna	5ml

274 kcal B: 10,6g W: 31,4g T: 10,6g

 1,62 zł

JADŁOSPIS 1600 KCAL

4 szt. daktyli	20g
1 jajko M	50g
1/2 łyżeczki proszku do pieczenia	2g
2 łyżki mąki orkiszowej pełnoziarnistej typ 2000, Młyn Niedźwiady	30g
1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin, Primadonna	10ml

319 kcal B: 10,6g W: 31,4g T: 15,6g

 1,74 zł

JADŁOSPIS 1800 KCAL

7 szt. daktyli	35g
1 jajko M	50g
1/2 łyżeczki proszku do pieczenia	2g
2 łyżki mąki orkiszowej pełnoziarnistej typ 2000, Młyn Niedźwiady	30g
1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin, Primadonna	10ml

362 kcal B: 10,9g W: 41g T: 15,6g

 2,16 zł

PRZYGOTOWANIE

1. Daktyle zalać wrzątkiem i odstawić na 5 min.
2. Daktyle odcedzić, dodać do nich jajko i oliwę i zblendować na gładką masę. Następnie dodać mąkę i proszek do pieczenia i dokładnie wymieszać. Przełożyć do foremek na muffinki. Piec przez 10 min w temp. 200 stopni (aż do suchego patyczka).