

II ŚNIADANIE

MUFFINY Z MALINAMI



BEZ NABIAŁU



BEZ DODATKU
CUKRU



25min



SKŁADNIKI

JADŁOSPIS 1400 KCAL

1/2 łyżeczki proszku do pieczenia	2g
1 jajko M	50g
1 łyżeczka kakao	5g
1/2 szt. banana	60g
1 garść malin mrożonych	60g
2 łyżki mąki orkiszowej pełnoziarnistej, typ 2000 Młyny Niedźwiady	30g

271 kcal B: 12,7g W: 40,5g T: 6,5g

 3,57 zł

JADŁOSPIS 1600 KCAL

1/2 łyżeczki proszku do pieczenia	2g
1 jajko M	50g
1 łyżeczka kakao	5g
3/4 szt. banana	90g
1 garść malin mrożonych	60g
2 i 1/3 łyżki mąki orkiszowej pełnoziarnistej, typ 2000 Młyny Niedźwiady	35g

316 kcal B: 13,7g W: 50,5g T: 6,7g

 3,81 zł

JADŁOSPIS 1800 KCAL

1/2 łyżeczki proszku do pieczenia	2g
1 jajko M	50g
1 łyżeczka kakao	5g
1 banan	120g
1 garść malin mrożonych	60g
2 i 2/3 łyżki mąki orkiszowej pełnoziarnistej, typ 2000 Młyny Niedźwiady	40g

362 kcal B: 14,6g W: 60,5g T: 6,9g

 4,05 zł

PRZYGOTOWANIE

1. Banana rozgnieść widelcem.
2. Wszystkie składniki delikatnie wymieszać. Przełożyć do foremek na muffinki. Piec przez 20 min w temp. 200st.