10 SŁODZIUTKICH MUFFINEK!

MUFFINKI Z PISTACJAMI I RÓŻĄ

Pistacje

Woda różana

Miód

Mąka pełnoziarnista

Jajka

Olej kokosowy

MUFFINKI Z CHIA, MANGO I MARAKUJĄ

Nasiona chia

Puree z mango

Marakuja

Mąka pełnoziarnista

Jajka

Olej kokosowy

MUFFINKI Z ZIELONĄ HERBATĄ MATCHA I BIAŁĄ CZEKOLADĄ

Herbata matcha

Biała czekolada

Jajka

Mąka pełnoziarnista

Mleko roślinne

Olej kokosowy

MUFFINKI Z FIGAMI, MIODEM I ORZECHAMI LASKOWYMI

Figi

Miód

Orzechy laskowe

Mąka pełnoziarnista

Mleko roślinne

Jajka

MUFFINKI Z TAHINI, DAKTYLAMI I SEZAMEM

Tahini

Daktyle

Sezam

Mąka pełnoziarnista

Jajka

Jogurt grecki

MUFFINKI Z CZERWONĄ FASOLĄ I KOKOSEM (AZJATYCKI STYL)

Czerwona fasola

Wiórki kokosowe

Mleczko kokosowe

Mąka pełnoziarnista

Jajka

Olej kokosowy

MUFFINKI Z RICOTTĄ, SKÓRKĄ POMARAŃCZOWĄ I KARDAMONEM

Ricotta

Kardamon

Skórka pomarańczowa

Mleko roślinne

Jajka

Olej kokosowy

MUFFINKI Z LAWENDĄ I BIAŁĄ CZEKOLADĄ

Suszona lawenda

Biała czekolada

Mąka pełnoziarnista

Jajka

Miód

Mleko roślinne

MUFFINKI Z CZARNĄ PORZECZKĄ I MIGDAŁAMI

Migdały

Czarna porzeczka

Miód

Jajka

Mąka pełnoziarnista

Olej kokosowy

MUFFINKI BANANOWE Z MASŁEM ORZECHOWYM

Banany

Masło orzechowe

Jajka

Mąka pełnoziarnista

Miód

SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!

Odblokuj ponad 500 przepisów

wejdź na

www.motywator.tv/500

MUFFINKI Z PISTACJAMI I RÓŻĄ

Składniki:

- 180 g mąki pełnoziarnistej
- 70 g mielonych pistacji
- 50 g całych pistacji (do dekoracji)
- 2 jajka
- 120 g jogurtu naturalnego
- 80 ml mleka roślinnego (np. migdałowego)
- 50 ml oleju kokosowego (roztopionego)
- 80 g miodu lub syropu klonowego
- 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka wody różanej
- 1 łyżka płatków róży (opcjonalnie, do dekoracji)
- 1/2 łyżeczki soli

Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C i przygotuj foremki na muffinki.
2. W misce wymieszaj mąkę, mielone pistacje, proszek do pieczenia i sól.
3. W drugiej misce ubij jajka, dodaj jogurt, mleko roślinne, olej kokosowy, miód oraz wodę różaną.
4. Stopniowo dodawaj suche składniki do mokrych, mieszając do połączenia składników.
5. Rozlej masę do foremek na muffinki, wypełniając je do 3/4 wysokości.
6. Posyp wierzch każdej muffinki całymi pistacjami i płatkami róży (jeśli używasz).
7. Piecz przez około 20-25 minut, aż muffinki staną się złociste, a patyczek wbity w środek wyjdzie suchy.
8. Po upieczeniu, pozwól muffinkom ostygnąć.

MUFFINKI Z CHIA, MANGO I MARAKUJĄ

Składniki:

- 180 g mąki pełnoziarnistej
- 2 łyżki nasion chia (ok. 20 g)
- 100 g puree z mango (świeżego lub mrożonego)
- 2 marakuje (ok. 60 g miąższu)
- 2 jajka
- 80 g miodu lub syropu klonowego
- 100 ml mleka roślinnego (np. kokosowego)
- 60 ml oleju kokosowego (roztopionego)
- 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 1/2 łyżeczki soli
- 1/2 łyżeczki ekstraktu waniliowego

Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C i przygotuj foremki na muffinki.
2. W małej miseczce wymieszaj nasiona chia z 50 ml mleka roślinnego i odstaw na 10 minut, aby nasiona wchłonęły płyn i utworzyły żel.
3. W dużej misce połącz mąkę, proszek do pieczenia, sodę oczyszczoną i sól.
4. W drugiej misce wymieszaj puree z mango, miąższ z marakui, jajka, olej kokosowy, miód, ekstrakt waniliowy i pozostałe 50 ml mleka roślinnego. Dodaj nasiona chia z mlekiem.
5. Stopniowo dodawaj suche składniki do mokrych, delikatnie mieszając do połączenia składników.
6. Przełóż ciasto do foremek na muffinki, wypełniając je do 3/4 wysokości.
7. Piecz muffinki przez 20-25 minut, aż będą złociste i upieczone w środku (sprawdź patyczkiem).
8. Pozwól muffinkom ostygnąć przed podaniem.

MUFFINKI Z ZIELONĄ HERBATĄ MATCHA I BIAŁĄ CZEKOLADĄ

Składniki:

- 180 g mąki pełnoziarnistej
- 1 łyżka proszku z zielonej herbaty matcha (ok. 10 g)
- 50 g białej czekolady (drobno posiekanej)
- 2 jajka
- 80 g miodu lub syropu klonowego
- 100 ml mleka roślinnego (np. migdałowego)
- 60 ml oleju kokosowego (roztopionego)
- 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 1/2 łyżeczki soli
- 1/2 łyżeczki ekstraktu waniliowego

Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C i przygotuj foremki na muffinki.
2. W misce wymieszaj mąkę, proszek do pieczenia, sodę, sól i matchę.
3. W drugiej misce ubij jajka, dodaj miód, mleko roślinne, olej kokosowy i ekstrakt waniliowy.
4. Połącz suche składniki z mokrymi, mieszając delikatnie, aż powstanie gładkie ciasto.
5. Dodaj posiekaną białą czekoladę i delikatnie wymieszaj.
6. Przełóż ciasto do foremek na muffinki, wypełniając je do 3/4 wysokości.
7. Piecz muffinki przez 20-25 minut, aż będą złociste i sprężyste (sprawdź patyczkiem).
8. Po upieczeniu, pozwól muffinkom ostygnąć.

MUFFINKI Z FIGAMI, MIODEM I ORZECHAMI LASKOWYMI

Składniki:

- 180 g mąki pełnoziarnistej
- 50 g mielonych orzechów laskowych
- 50 g posiekanych orzechów laskowych (do dekoracji)
- 2 świeże figi (ok. 150 g), pokrojone w kostkę
- 2 jajka
- 100 g miodu
- 100 ml mleka roślinnego (np. owsianego)
- 60 ml oleju kokosowego (roztopionego)
- 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 1/2 łyżeczki soli
- 1/2 łyżeczki ekstraktu waniliowego

Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C i przygotuj foremki na muffinki.
2. W misce wymieszaj mąkę, mielone orzechy laskowe, proszek do pieczenia, sodę i sól.
3. W drugiej misce ubij jajka, dodaj miód, mleko roślinne, olej kokosowy i ekstrakt waniliowy.
4. Stopniowo dodawaj suche składniki do mokrych, mieszając do połączenia.
5. Delikatnie wmieszaj pokrojone figi.
6. Przełóż ciasto do foremek na muffinki, wypełniając je do 3/4 wysokości. Posyp każdą muffinkę posiekanymi orzechami laskowymi.
7. Piecz przez 20-25 minut, aż muffinki będą złociste, a patyczek wbity w środek wyjdzie suchy.
8. Pozwól muffinkom ostygnąć przed podaniem.

MUFFINKI Z TAHINI, DAKTYLAMI I SEZAMEM

Składniki:

- 180 g mąki pełnoziarnistej
- 2 łyżki tahini (ok. 40 g)
- 100 g daktyli (posiekanych)
- 50 g jogurtu greckiego
- 2 jajka
- 80 g miodu lub syropu klonowego
- 100 ml mleka roślinnego (np. migdałowego)
- 50 ml oleju kokosowego (roztopionego)
- 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 1/2 łyżeczki soli
- 1 łyżka sezamu (do posypania)

Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C i przygotuj foremki na muffinki.
2. W misce wymieszaj mąkę, proszek do pieczenia, sodę i sól.
3. W drugiej misce ubij jajka, dodaj tahini, jogurt, mleko roślinne, miód i olej kokosowy.
4. Dodaj suche składniki do mokrych i delikatnie wymieszaj. Następnie wmieszaj posiekane daktyle.
5. Przełóż ciasto do foremek na muffinki, wypełniając je do 3/4 wysokości. Posyp każdą muffinkę sezamem.
6. Piecz przez 20-25 minut, aż muffinki będą złociste i sprężyste (sprawdź patyczkiem).
7. Po upieczeniu, pozwól muffinkom ostygnąć.

MUFFINKI Z CZERWONĄ FASOLĄ I KOKOSEM (AZJATYCKI STYL)

Składniki:

- 200 g ugotowanej czerwonej fasoli (możesz użyć fasoli z puszki, dokładnie odsączonej)
- 180 g mąki pełnoziarnistej
- 50 g wiórków kokosowych
- 2 jajka
- 100 ml mleka kokosowego
- 60 ml oleju kokosowego (roztopionego)
- 80 g miodu lub syropu klonowego
- 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 1/2 łyżeczki soli
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 1/2 łyżeczki cynamonu (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C i przygotuj foremki na muffinki.
2. W misce wymieszaj mąkę, proszek do pieczenia, sodę, sól, wiórki kokosowe i opcjonalnie cynamon.
3. W drugiej misce ubij jajka, dodaj miód, mleko kokosowe, olej kokosowy i ekstrakt waniliowy.
4. Zblenduj ugotowaną czerwoną fasolę na gładką masę i dodaj do mokrych składników. Dokładnie wymieszaj.
5. Połącz suche składniki z mokrymi, mieszając delikatnie do uzyskania jednolitego ciasta.
6. Przełóż ciasto do foremek na muffinki, wypełniając je do 3/4 wysokości.
7. Piecz przez 20-25 minut, aż muffinki będą złociste i sprężyste (sprawdź patyczkiem).
8. Pozwól muffinkom ostygnąć przed podaniem.

MUFFINKI Z RICOTTĄ, SKÓRKĄ POMARAŃCZOWĄ I KARDAMONEM

Składniki:

- 200 g ricotty
- 180 g mąki pełnoziarnistej
- 80 g miodu lub syropu klonowego
- 2 jajka
- 50 ml oleju kokosowego (roztopionego)
- 100 ml mleka roślinnego (np. migdałowego)
- Skórka starta z 1 pomarańczy (ok. 10 g)
- 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 1/2 łyżeczki kardamonu mielonego
- 1/2 łyżeczki soli
- 1/2 łyżeczki ekstraktu waniliowego

Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C i przygotuj foremki na muffinki.
2. W misce wymieszaj mąkę, proszek do pieczenia, sodę, kardamon i sól.
3. W drugiej misce ubij jajka, dodaj ricottę, miód, olej kokosowy, mleko roślinne, ekstrakt waniliowy i skórkę z pomarańczy. Wymieszaj na gładką masę.
4. Stopniowo dodawaj suche składniki do mokrych, delikatnie mieszając do połączenia.
5. Przełóż ciasto do foremek na muffinki, wypełniając je do 3/4 wysokości.
6. Piecz muffinki przez 20-25 minut, aż będą złociste i sprężyste (sprawdź patyczkiem).
7. Po upieczeniu, pozwól muffinkom ostygnąć.

MUFFINKI Z LAWENDĄ I BIAŁĄ CZEKOLADĄ

Składniki:

- 180 g mąki pełnoziarnistej
- 50 g białej czekolady (drobno posiekanej)
- 1 łyżeczka suszonych kwiatów lawendy (ok. 2 g)
- 2 jajka
- 80 g miodu lub syropu klonowego
- 100 ml mleka roślinnego (np. migdałowego)
- 50 ml oleju kokosowego (roztopionego)
- 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 1/2 łyżeczki soli
- 1/2 łyżeczki ekstraktu waniliowego

Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C i przygotuj foremki na muffinki.
2. W misce wymieszaj mąkę, proszek do pieczenia, sodę, sól i suszoną lawendę.
3. W drugiej misce ubij jajka, dodaj miód, mleko roślinne, olej kokosowy i ekstrakt waniliowy.
4. Połącz mokre składniki z suchymi i delikatnie wymieszaj, aż powstanie gładkie ciasto.
5. Dodaj posiekaną białą czekoladę i delikatnie wymieszaj.
6. Przełóż ciasto do foremek na muffinki, wypełniając je do 3/4 wysokości.
7. Piecz muffinki przez 20-25 minut, aż będą złociste i sprężyste (sprawdź patyczkiem).
8. Po upieczeniu, pozwól muffinkom ostygnąć przed podaniem.

MUFFINKI Z CZARNĄ PORZECZKĄ I MIGDAŁAMI

Składniki:

- 180 g mąki pełnoziarnistej
- 50 g mielonych migdałów
- 50 g posiekanych migdałów (do dekoracji)
- 150 g czarnej porzeczki (świeżej lub mrożonej)
- 2 jajka
- 80 g miodu lub syropu klonowego
- 100 ml mleka roślinnego (np. migdałowego)
- 50 ml oleju kokosowego (roztopionego)
- 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 1/2 łyżeczki soli
- 1/2 łyżeczki ekstraktu waniliowego

Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C i przygotuj foremki na muffinki.
2. W misce wymieszaj mąkę, mielone migdały, proszek do pieczenia, sodę i sól.
3. W drugiej misce ubij jajka, dodaj miód, mleko roślinne, olej kokosowy i ekstrakt waniliowy.
4. Stopniowo dodawaj suche składniki do mokrych, mieszając delikatnie, aż ciasto będzie gładkie.
5. Wmieszaj czarną porzeczkę, starając się nie zgnieść owoców.
6. Przełóż ciasto do foremek na muffinki, wypełniając je do 3/4 wysokości. Posyp każdą muffinkę posiekanymi migdałami.
7. Piecz muffinki przez 20-25 minut, aż będą złociste i sprężyste (sprawdź patyczkiem).
8. Po upieczeniu, pozwól muffinkom ostygnąć.

MUFFINKI BANANOWE Z MASŁEM ORZECHOWYM

Składniki:

- 3 dojrzałe banany (ok. 300 g)
- 100 g masła orzechowego (naturalnego, bez cukru)
- 180 g mąki pełnoziarnistej
- 2 jajka
- 80 g miodu
- 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki soli (opcjonalnie, jeśli masło orzechowe jest niesolone)

Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C i przygotuj foremki na muffinki.
2. W misce rozgnieć banany na puree. Dodaj masło orzechowe, miód i jajka, a następnie dobrze wymieszaj, aż powstanie gładka masa.
3. W osobnej misce wymieszaj mąkę, proszek do pieczenia i sól (jeśli używasz).
4. Stopniowo dodawaj suche składniki do mokrych, delikatnie mieszając, aż wszystko się połączy.
5. Przełóż ciasto do foremek na muffinki, wypełniając je do 3/4 wysokości.
6. Piecz przez 20-25 minut, aż muffinki będą złociste i sprężyste (sprawdź patyczkiem).
7. Po upieczeniu, pozwól muffinkom ostygnąć przed podaniem.

PAKIET PREMIUM

77 jadłospisów
1500-2500 kcal

10 ebooków
same fakty

20 godzin
Kursów wideo

1100 infografik
Szybsza edukacja

25 godzin
Audiobooków

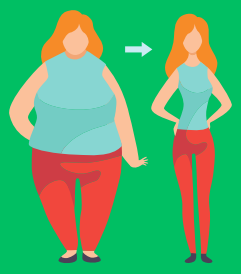
Artykuły premium
Rozszerzone materiały

Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści

Dopasowana
dieta

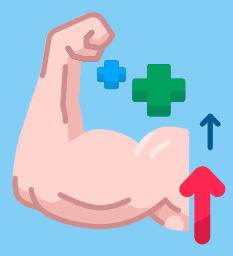
KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

CO CHCESZ OSIĄGNĄĆ?



SCHUDNĄĆ

PRZYTYĆ



Czerwiec 1, 2023

Menu

Posiłek nr.1

Omlet cesarski z owocami jagodowymi

25	43g.	9g.	534
biał.	tłus.	węgl.	Kcal

Posiłek nr.2

Pudding z mango i migdałami - deser

43	21g.	47g.	534
biał.	tłus.	węgl.	Kcal

Posiłek nr.3

Makaron z łososiem i szpinakiem

55	17g.	29g.	534
biał.	tłus.	węgl.	Kcal

Posiłek nr.4

Placuszki z zielonym groszkiem

15	14g.	93g.	534
biał.	tłus.	węgl.	Kcal

B: **205** g. T: **166** g. W: **232** g. Kcal: **3204**

Wymień przepis

Wrapy | Sałatki | Kanapki | Dania z ryżem | Dania z makaronem | Owsianki | Dania z kaszą | Omlety | Smoothie | Zupy | Poke Powle | Naleśniki | Desery | Dania z kurczakiem | Dania z jajkami

Wyszukaj przepis...

Anuluj | Zaktualizuj

Sałatki z grilowanymi brzoskwiniami i serem ricotta

Makaron z warzywami, zwany Japchae

KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

12 zł miesięcznie