

# ZDRAVI MUFFINI

Vrijeme pripreme: 35 min

## SASTOJCI (za 12 KOMADA )

Za izradu tijesta:

3	kom	jaja
3	kom	vanilin šećera
2,0	dcl	jogurta
6	žlica	maslinovog ulja
12,0	dag	zobenog brašna
2,0	dag	lanene sjemenke (mljevene)
3,0	dag	rogača
2,0	dag	kokosa
3,0	dag	grožđica suhих
3,0	dag	brusnica suhих
1	žlica	chia sjemenki
2	žlice	kakaa
1	kom	breskva ili naranča (sitno ribana)
1	kom	kruška ili jabuka (sitno ribana)
1	žličica	praška za pecivo
1	žličica	sode bikabone
1	žlica	ruma
1	žličica	cimeta
7,0	dag	čokolade tamne ili za kuhanje
12,0	dag	borovnica svježih ili smrznutih



### PRIPREMA:

Miksajte jaja s vanilin šećerom i koricom ribanog limuna. U to postepeno daodajte maslinovo ulje, jogurt, zobeno brašno i sve ostale sastojke. Zobene pahuljice možete samljati u brašno sami i tako dodatno uštedjeti. Uvijek možete izabrati sezonsko voće koje ćete naribati na ribež. Na kraju dodajte malo cimeta i ruma.

**Punjenje kalupa za muffine:** namažete kalup maslinovim uljem, dodate jednu žlicu nadjeva. Na to stavite 1 žlicu borovnica i 1 kocku čokolade. Prekrijete još jednom žlicom nadjeva i stavite peći na 200°C, 20-25 minuta.

Ukрасite s malo šećera u prahu.

Recept pripremila: Eva Pavić, mag.spec.dipl.ing., KBC Zagreb

### Nutritivna vrijednost za 1 porciju

Energija	220 kcal 925 kJ
Masti	11,9 g
Zasićene	3,7 g
Kolesterol	65,2 mg
Ugljikohidrati	23,5 g
Mono+disah.	13,6 g
Vlakna	3,5 g
Proteini	4,9 g
Natrij	139 mg
Sol	- g

### PREPORUKA DIJETETIČARA

Ako mislite da Vam neće biti dovoljno slatko možete dodati 1 žlicu meda, iako je slatkoća sasvim dostatna.

Samo jedan muffin izvor je kalcija, magnezija, kalija, željeza i cinka.

