



WYPIEKI O OBNIŻONYM INDEKSIE GLIKEMICZNYM

Kakaowe muffiny otrębowe

Składniki:

100g otręb pszennych
1 szklanka mąki
1,5 łyżeczki proszku do pieczenia
2 łyżki kakao
80g ksylitolu/cukru
2 jajka
0,5 szklanki oleju roślinnego
1 szklanka mleka
100 g rodzynek/żurawiny



Wykonanie:

*Do miski wsyp mąkę, proszek do pieczenia, otręby, cukier, kakao.
W drugim naczyniu roztrzep jajka z mlekiem i olejem.
Wszystkie składniki wymieszaj razem, dodaj rodzyнки.
Formę do pieczenia wyłóż papilotkami a następnie przełóż ciasto.
Piecz 20 min w 180°C (z termoobiegiem)
Można udekorować muffiny kleksem serka homogenizowanego*