

Muffinki jogurtowe na białkach i MCT

Przepis: Małgorzata Pawłowska, mama Marty (HLHS + PB)

Składniki (na 6 muffinków):

mąka pszenna 75g
mąka ziemniaczana 55g
cukier 40g
jogurt waniliowy 0% 125g
1 białko
3 torebki MCTprocal lub 40ml oleju MCT
1 cukier waniliowy
1 łyżeczka proszku do pieczenia
30 wiśni bez pestek (z kompotu)

Przygotowanie:

Białko, jogurt, cukier, cukier waniliowy, olej MCT (lub proszek MCTprocal) umieścić w misce i wymieszać mikserem. W trakcie miksowania stopniowo dodać mąkę, mąkę ziemniaczaną i proszek do pieczenia. Miksować chwilę do czasu połączenia składników.

Ciasto przełożyć do formy na muffinki wyłożonej papierowymi foremkami. Na wierzchu każdego muffinka ułożyć 5 odsączonych wiśni lekko wgniatając je w ciasto (mają pozostać widoczne).

Piec w temperaturze 180°C około 20-25 minut (termoobieg 160°C).

