

| Żytnie muffiny dyniowe                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Składniki (na jedną porcję)                                                                                                                                                                                           | Sposób przygotowania                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 150 g pszennej mąki pełnoziarnistej<br>100 g mąki żytniej<br>1,5 łyżeczki proszku do pieczenia<br>cynamon, kardamon<br>1 jajko<br>2 łyżki ksylitolu<br>150 g pieczonej dyni<br>1 banan<br>100 ml mleka<br>20 ml oleju | Mąkę wymieszać z proszkiem do pieczenia, cynamonem i kardamonem.<br>Jajko utrzeć z ksylitolem, dodać puree z dyni, banana, mleko, olej i całość dokładnie zmięksować.<br>Dodać mąkę z proszkiem i przyprawami.<br>Ciasto wyłożyć do foremek i piec w temperaturze 180°C przez około 25–30 min. |

**Aby czytać dalej, potrzebujesz pełnego dostępu.  
Przeglądaj wszystkie materiały w ramach abonamentu lub prenumeraty.**

**Korzyści:**

- nielimitowany dostęp do treści,
- aktualizacje materiałów w niezbędnikach, nawet do 2 razy w tygodniu,
- e-czasopisma w nowej, wygodnej formie,
- dodatkowe materiały i wzory dokumentów do pobrania,
- dostęp do porad cenionych ekspertów i praktyków,
- zniżki na kolejne produkty, szkolenia i webinary

i znacznie więcej...

**Zamów na: [www.oficynamm.pl](http://www.oficynamm.pl)  
lub skontaktuj się z nami: 800 702 902, [bok@oficynamm.pl](mailto:bok@oficynamm.pl)**