Aromatyczne frytki z dyni i pełnoziarniste muffiny z borówkami

wegeweda

Polecane na: **lunchbox**

Warto wiedzieć:

60 min

1 porcja

Składniki:

Składniki na frytki: -

Mała dynia piżmowa ok. 500 g - 1 szt.

Oliwa - 2 łyżka

Słodka papryka - 1 łyżeczka

Majeranek - 2 łyżeczka

sól i pieprz - do smaku

Składniki na 12 muffinek: -

Borówki - 200 g

Rozpuszczony olej kokosowy - 1/2 szklanka

Mleko migdałowe - 3/4 szklanka

Jajka - 2 szt.

Mąka orkiszowa pełnoziarnista - 1i1/2 szklanka

Mąka orkiszowa jasna - 1/2 szklanka

Proszek do pieczenia - 1 łyżeczka

Cukier trzcinowy - 1/2 szklanka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Przygotowanie frytek:
Dynię obierz ze skóry i wyjmij pestki. Pokrój na kształt podobny do frytek. Nie krój dyni na zbyt cienkie paski, bo zbyt szybko może się przypalić. Przełóż do miski i wymieszaj z oliwą i przyprawami. Rozłóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz w temperaturze ok. 180 stopni przez 20 minut. Kontroluj, by frytki się nie spaliły.

KROK 2: Przygotowanie muffinek:
Wszystkie składniki na muffinki zmieszaj w misce, dodając owoce na samym końcu. Blachę do wypieku muffinek wyłóż papilotkami i napełniaj każdą do ¾ wysokości. Piecz piekarniku rozgrzanym do 180 stopni przez

około 25 minut.