

## ΚΕΚΑΚΙΑ (MUFFINS) ΜΕ ΚΟΛΟΚΥΘΑ



### ΥΛΙΚΑ

- ½ φλ. πουρές κολοκύθας
- ½ φλ. καστανή ζάχαρη
- 1 ½ φλ. αλεύρι ολικής άλεσης
- 2 κ.γ. baking powder
- 1 κ.γ. γαρίφαλο τριμμένο
- 1 κ.γ. κανέλα τριμμένη
- ½ φλ. γάλα 1,5%
- ½ φλ. γιαούρτι 2%
- 1 αυγό
- ¼ φλ. ελαιόλαδο

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα μπόλ ανακατεύετε τη ζάχαρη, το αλεύρι, το baking powder και τα μπαχαρικά.

Σε ένα άλλο δοχείο ανακατεύετε τον πουρέ, το γάλα, το γιαούρτι, το ελαιόλαδο και το αυγό.

Αναμειγνύετε τα περιεχόμενα των 2 δοχείων. Αν είναι πολύ συμπαγές προσθέτετε και λίγο γάλα.

Γεμίζετε με το υλικό φορμάκια muffins και ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο για 15-17 λεπτά.

**Θερμίδες ανά μερίδα: 139**

**Πρωτεΐνη: 5g**

**Λιπαρά: 5g**

**Υδατάνθρακες: 19g**