

CUPCAKES ME KAPOTO



ΥΛΙΚΑ

- 1 ½ φλ. καρότα, περασμένα από τον τρίφτη
- 1 φλ. αλεύρι ολικής άλεσης
- 1 φλ. αλεύρι όλων των χρήσεων
- ¼ φλ. καρύδια χοντροκομμένα
- 1 αυγό
- 1 φλ. χυμός πορτοκάλι
- ½ φλ. ταχίνι
- 1 κ.γ. baking powder
- ½ κ.γ μαγειρική σόδα
- ½ φλ. καστανή ζάχαρη
- 2 κ.γ. κανέλα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμαίνετε το φούρνο και αλείψετε τις φόρμες των cupcakes με λίγο βούτυρο.

Ανακατεύετε τα αλεύρια, τα καρύδια, το baking powder, τη σόδα, την καστανή ζάχαρη και την κανέλα σε ένα μπωλ.

Προσθέστε το αυγό, το χυμό, τα καρότα και το ταχίни και ανακατεύετε καλά.
Τα βάζετε στις φόρμες και τα ψήνετε για περίπου 20 λεπτά.

Διατροφική ανάλυση	
Θερμίδες	175 kcal
Λιπαρά	6g
Υδατάνθρακες	27g
Πρωτεΐνη	6g
Φυτικές ίνες	4g

Μια εύκολη και θρεπτική συνταγή, η οποία είναι πολύ καλή επιλογή και για τα παιδιά. Περιέχει καρότα, ταχίни, καρύδια, αυγό και χυμό που μας δίνουν χρήσιμα θρεπτικά συστατικά.