15 Ιουνίου 2014

Τα πιο υγιεινά cupcakes: Υπάρχουν και σας βρήκαμε την τέλεια συνταγή!

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Απολαύστε χωρίς ενοχές

Τα cupcakes έχουν κερδίσει εδώ και καιρό ένα μεγάλο κομμάτι της καρδιάς μας, τόσο με την εμφάνιση όσο και με την απίστευτη γεύση τους. Αυτό όμως δεν σημαίνει πως είναι και ό,τι πιο θρεπτικό για το σώμα μας –μάλλον το αντίθετο. Αν όμως κάνετε τα παρακάτω cupcakes, όχι μόνο θα έχετε τα χαριτωμένα γλυκάκια ανά πάσα στιγμή μέσα στο σπίτι σας, φτιαγμένα από τα χέρια σας μέσα σε

ελάχιστη ώρα, αλλά θα είναι και μια υγιεινή και νόστιμη λύση για τις λιγούρες σας. Ακολουθήστε τη συνταγή και θα μας θυμηθείτε.

Υλικά

1 κούπα αλεύρι
1/2 κούπα αλεύρι ολικής άλεσης
1 1/2 κούπα Branflakes Kellogs
1/2 κούπα καστανή ζάχαρη
1κ.σ. κανέλα
1κ.γ. baking powder
1κ.γ. σόδα
1/4κ.γ. αλάτι
1 κούπα cranberries (ή άλλα αποξηραμένα φρούτα κομμένα σε μικρά κομμάτια)
1 κούπα καρότο τριμμένο
1 3/4 κούπας ξινόγαλα
1/4 κούπας ηλιέλαιο
1 αυγό ελαφρά χτυπημένο
ξύσμα από ένα λεμόνι

Εκτέλεση

1. Ρίξτε όλα τα υλικά σε ένα μπολ και ανακατέψτε καλά με μια κουτάλα μέχρι να ομογενοποιηθούν.
2. Μοιράστε το μείγμα σε φόρμες για cupcakes (αν είναι σιλικόνης κατευθείαν αλλιώς λαδώστε τις ελαφρά για να μην κολλήσουν) και ψήστε τα σε προθερμασμένο φούρνο στους 200C για περίπου μισή ώρα.
3. Αφήστε τα να κρυώσουν για 10 λεπτά, βγάλτε τα από τις φόρμες και σερβίρετε.

Πηγή:queen.gr