

Fit muffinki - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	Jogurt naturalny 2% (250 g)	1	Szklanka	250 g
<input type="checkbox"/>	Mąka pszenna pełnoziarnista (150 g)	1	Szklanka	150 g
<input type="checkbox"/>	Banan (120 g)	0.5	Sztuka	120 g
<input type="checkbox"/>	Miód pszczele (25 g)	3	Łyżka	25 g
<input type="checkbox"/>	Całe jaja kurze (S) (43 g)	1	Sztuka	43 g
<input type="checkbox"/>	Otręby owsiane (120 g)	0.25	Sztuka	120 g
<input type="checkbox"/>	Orzechy włoskie (10 g)	3	Łyżka	10 g
<input type="checkbox"/>	Kakao w proszku 16% (10 g)	1	Łyżka	10 g
<input type="checkbox"/>	Płatki owsiane (110 g)	0.5	Szklanka	110 g
<input type="checkbox"/>	Proszek do pieczenia (4 g)	1	Łyżeczka	4 g
<input type="checkbox"/>	Soda oczyszczona (5 g)	0.5	Łyżeczka	5 g