

TÖKÖS MUFFIN



12 db.
MUFFIN

mindegyik
kb. 65 g

Alapanyagok:

- 320 g Mevalia Bread Mix
- 5 g só
- 8 g szárított élesztő
- 130 g őtt és szétnyomkodott sütőtök - egy kissé megszóva
- 15 g napraforgó olaj
- 300 ml langyos víz

Az elkészítés menete:

1. Kenje ki a muffin sütésére szolgáló formát és hintse be **Bread Mix**-vel.
2. Keverje össze a **Bread Mix**-et, a sőt és az élesztőt.
3. Adja hozzá a szétnyomkodott zöldséget, az olajat és a langyos vizet, majd mindezt - elektromos mixerrel - keverje simára.
4. Rakja egyenletesen a muffin sütőformájába, majd a kanál hátsó felével a tészta felszínét simítsa le.
5. A tésztát hagyja a meleg sütőben (50 °C), vagy más meleg helyen - nagyjából 30 percig - kelni, majd takarja le kissé beolajozott fóliával.
6. A sütőt forrósítsa fel 220 °C-ra (a forrólevegős sütőt 210 °C-ra). A tésztáról távolítsa el az fóliát, majd a muffint a sütő középső rostján megközelítőleg 20 percig süsse.
7. Pálcikával ellenőrizze, hogy a muffinok megsültek-e. A sütőből történő kivétel után még 5 percet hagyja állni, majd a muffinokat vegye ki a sütőformából és hagyja teljesen kihűlni.

TIPP:

Ezt a receptet répás muffin elkészítésére is használhatjuk. A muffinok fagyaszttással jól tárolhatók.

Teljes adag sütőtök használatával	Energia - 1326 kcal	6,3 g fehérje	265 mg Phe
1 adag	Energia - 110 kcal	0,5 g fehérje	22 mg Phe
Az egész adag répát felhasználva	Energia - 1300 kcal	6,1 g fehérje	240 mg Phe
1 adag	Energia - 108 kcal	0,5 g fehérje	20 mg Phe