

ZÖLDSÉGES PARADICSOMOS MUFFINOK



12 db
muffinok

Hozzávalók:

- 300 g **Mevalia Bread Mix**
- 2 kanálnyi sütőpor
- ¼ kanálnyi só
- ¼ kanálnyi őrölt fekete bors
- 10 g apróra vágott friss bazsalikom
- 100 g sárgarépa, megmosva, lereszelve
- 100 g cukkini, apró darabkákra vágva
- 75 g paprika, apró kockákra vágva
- 45 ml olívaolaj (3 kanálnyi)
- 220 g összevágott paradicsom (lehet konzervből is)
- 125 ml víz

Az elkészítés menete:

1. A sütőt forróítsa fel 180 °C / 160 °C -ra.
2. Olajjal kenje ki a muffinok sütőtepsijét.
3. Egy nagy tálban keverje össze a **Mevalia Bread Mix**-et, sütőport, fűszert és a bazsalikomot.
4. Ebbe a keverékbe tegye bele a lereszelt répát, az összevágott cukkinit és a paprikát, majd jól keverje össze.
5. Egy másik tálba tegye bele az olívaolajat, összevágott paradicsomot és a vizet, majd villával keverje össze és tegye bele a zöldségkeverékbe. A tésztát óvatosan keverje össze, hogy a nyersanyagok összeálljanak.
6. Az elkészült tésztakeveréket tegye bele egyenletesen a muffinok sütőtepsijébe.
7. A sütőben kb. 30-35 percig süsse. A megsült muffinokat a sütőtepsiben hagyja kihűlni.

A teljes mennyiség	Energia - 1 553 kcal	7,8 g fehérje	251 mg Phe
1 darab	Energia - 129 kcal	0,7 g fehérje	21 mg Phe