

TÖKÖS MUFFINOK



14 db
muffin

Hozzávalók:

- 300 g tök
- 300 g Mevalia Bread Mix
- 5 g sütőpor
- 1 g étkezési szóda
- 2 g kakaópor
- csipetnyi fahéj
- csipetnyi szegfűszeg
- csipetnyi só
- 25 g tojáspótló
- 90 g felolvasztott vaj
- 160 g barna cukor
- 90 g tejföl
- 60 ml víz
- 90 ml a tök főzésekor kapott víz

Az elkészítés menete:

1. A megtisztított tököt vágja össze kockákra és egy csipetnyi sóval és cukorral vízben addig főzze, míg meg nem puhul. A vizet öntse egy lábosba, erre még szüksége lesz.
2. A sütőt forrósítsa fel 180 °C-ra. A muffinok sütőtepsijét papírbetéttel takarja le.
3. Keverje össze a **Mevalia Bread Mix**-et, sütőport, étkezési szódát, kakaóport, fűszert és a tojáspótlót.
4. Egy másik tálban keverje simára a felolvasztott vaját és a barna cukrot, majd adja hozzá a tejfölt és a tök főzésekor megmaradt vizet. Amennyiben a kifőzött víz nem elegendő, adjon hozzá csapvizet.
5. Ezt mind adja hozzá a lisztkeverékhez és addig keverje, míg az összes alapanyag teljesen nem áll össze. Ezt követően óvatosan keverje hozzá a megfőtt tököt.
6. Amennyiben a keverék túl száraz lenne, adjon hozzá egy kis vizet.
7. Az elkészült tésztakeveréket tegye a muffinok sütőtepsijébe és kb. 20 percre süssse. Majd hagyja kihűlni.

Ajánlás:

A muffinok jól lefagyaszthatóak.

A teljes mennyiség	Energia - 2 206 kcal	8,2 g fehérje	292 mg Phe
1 darab	Energia - 157 kcal	0,6 g fehérje	21 mg Phe