

ÁFONYÁS MUFFIN



15 db nagy vagy 18 db közepes méretű muffin elkészítéséhez

Hozzávalók:

- 200 g áfonya
- 500 g Mevalia Bread Mix liszt
- 125 g szobahőmérsékletű vaj
- 360 ml víz
- 60 g porcukor

Elkészítés:

1. A sütőt 160°C / 180°C fokra előmelegítjük.
2. Az áfonyát tegyük egy tálba, szórjunk rá 1 kávéskanálnyi lisztet, majd alaposan forgassuk meg benne az áfonyákat, hogy minden szemet bevonjon.
3. A vajat keverjük krémes állagúra.
4. Tegyük hozzá a maradék Mevalia Bread Mix lisztet, a porcukrot és a vizet – ezt a keveréket dolgozzuk össze, amíg teljesen sima tésztát nem kapunk.
5. Adjuk hozzá az áfonyát, majd egyenletesen oszlassuk el a tésztában.
6. Az így kapott tésztát osszuk szét egyenlően 15-18 db muffin sütőformába.
7. A megsült muffinokat hagyjuk teljesen kihűlni.

TIPP:

A muffinok jól tárolhatók fagyaszttva, illetve frissességüket légmentesen záródó dobozban 1-2 napig megőrzik.

Teljes adag	Energia - 3 000 kcal	6,6 g fehérje	212 mg Phe
1 db nagy muffin	Energia - 200 kcal	0,44 g fehérje	14 mg Phe
1 db közepes méretű muffin	Energia - 166 kcal	0,35 g fehérje	12 mg Phe