

## SÁRGARÉPÁS MUFFIN CITROMOS ÖNTETTEL

14-16  
ADAG  
MUFFINElőkészületek: 10 perc  
Sütési idő: 20 perc

## Hozzávalók:

## Muffin

- 500 g Mevalia Bread Mix lisztkeverék
- 1 kávéskanál szóda bikarbóna
- 1 kávéskanál fűszerkeverék
- 200 g reszelt sárgarépa
- 2 kávéskanál Mevalia tojáspótló
- 100 g szobahőmérsékletű apróra darabolt vaj
- 360 ml víz
- 100 g porcukor

## Öntet

- 1/2 citrom leve (kb. 30 ml)
- 150 g porcukor

## Elkészítés:

1. A sütőt 160°C / 180°C fokra előmelegítjük.
2. A muffinpapírokat helyezzük a formákba.
3. A reszelt sárgarépát 50 ml vízzel elegyítve tegyük egy közepes méretű tálba, ezt mikrohullámú sütőben 2-3 perc alatt puhára összemelegítjük, majd miután összekevertük – hozzáadjuk a feldarabolt vajat. Miután a vaj megolvadt, tegyük hozzá a maradék vizet és keverjük el.
4. Egy nagyobb tálban a Mevalia Bread Mix lisztet, a porcukrot, szóda bikarbónát, fűszerkeveréket és a tojáspótlót összekeverjük.
5. Hozzáadjuk a reszelt sárgarépát, és alaposan összekeverjük.
6. A tésztát egyenlően elosztjuk a papírformákban, és előmelegített sütőbe tesszük.
7. Körülbelül 20 percig készre sütjük, majd hagyjuk kihűlni.
8. Öntet: A porcukrot és a citromlevet egy kisebb tálban összekeverjük, majd minden muffin tetejére teszünk belőle. Díszíthetjük még a cukorral édesített citrom vagy narancsszeletekkel is.

Teljes adag	Energia - 2 776 kcal	7,1 g fehérje	276 mg Phe
1 adag	Energia - 185 kcal	0,5 g fehérje	18 mg Phe