

ZELENINOVÉ PARADAJKOVÉ MUFFINY

12
MUFFINOV

Zloženie:

- 300 g Mevalia Bread Mix
- 2 lyžičky prášku do pečiva
- ¼ lyžičky soli
- ¼ lyžičky mletého čierneho korenia
- 10 g nadrobno nakrájanej čerstvej bazalky
- 100 g mrkvy, umytej a nastrúhanej
- 100 g cukety, nakrájanej na malé kúsky
- 75 g paprík, nakrájaných na kocky
- 45 ml olivového oleja (3 lyžice)
- 220 g nakrájaných paradajok (môžu byť z konzervy)
- 125 ml vody

Postup:

1. Predhrejte rúru na 180 °C / 160 °C.
2. Olejom vymažte plech na pečenie muffinov.
3. Vo veľkej miske zmiešajte zmes **Mevalia Bread Mix**, prášok do pečiva, korenie a bazalku.
4. Do zmesi pridajte strúhanú mrkvu, nakrájanú cuketu a premiešajte.
5. V inej miske zmiešajte olivový olej, nakrájané paradajky a vodu, premiešajte vidličkou a pridajte do zeleninového mixu. Cesto jemne premiešajte, aby sa suroviny spojili.
6. Rozdeľte zmes rovnomerne do formičiek pre muffiny.
7. Pečte v rúre po dobu 30–35 minút. Nechajte vychladnúť v muffinovom plechu.

Celá masa	Energia - 1 553 kcal	7,8 g bielkovín	251 mg Phe
1 ks	Energia - 129 kcal	0,7 g bielkovín	21 mg Phe