

TEKVICOVÉ MUFFINY

14
MUFFINOV

Zloženie:

- 300 g tekvice
- 300 g **Mevalia Bread Mix**
- 5 g prášku na pečenie
- 1 g sódy bikarbóny
- 2 g kakaového prášku
- štipka škorice
- štipka klinčekov
- štipka soli
- 25 g náhradky vajec
- 90 g rozpusteného masla
- 160 g hnedého cukru
- 90 g kyslej smotany
- 60 ml vody
- 90 ml vody na uvarenie tekvice

Postup:

Očistenú tekvicu nakrájajte na kocky a varte so štipkou cukru a soli, kým nebude mäkká. Vodu zlejte do kastróla, budete ju ešte potrebovať. Predhrejte rúru na 180 °C. Plech na muffiny vyplňte papierovými formičkami. Zmiešajte zmes **Mevalia Bread Mix**, prášku do pečiva, sódy bikarbóny, kakaového prášku, korenia a náhradku vajec. V ďalšej miske vyšľahajte do hladka rozpustené maslo a hnedý cukor a primiešajte kyslú smotanu a tekvicovú vodu. Ak nie je dostatok vody z varenia, doplňte ďalšiu vodu. Všetko pridajte do zmesi múky a premiešajte, kým nie sú všetky ingrediencie spojené. Potom jemne vmiešajte tekvicové kocky. Ak je zmes príliš suchá, pridajte trochu vody. Rozdeľte zmes do formičiek na plechu a pečte približne 20 minút. Nechajte vychladnúť.

TIP:

Muffiny sa dajú dobre zamraziť.

Celá masa	Energia - 2 206 kcal	8,2 g bielkovín	292 mg Phe
1 ks	Energia - 157 kcal	0,6 g bielkovín	21 mg Phe