

OLIVOVÉ A ROZMARÍNOVÉ MUFFINY

12
MUFFINOV

Zloženie:

- 400 g Mevalia Bread Mix
- 8 g prášku na pečenie
- 2 g jedlej sódy
- 1 g rozmarínu, jemne nakrájaného
- 12 g náhrady vajec
- 40 g čiernych olív, jemne nakrájaných
- soľ, čerstvo pomleté korenie
- 60 g olivového oleja
- 120 g kyslej smotany
- 360 ml vody

Postup:

Predhrejte rúru na 180 °C. Vymažte muffinovú formu a popraste zmesou Mevalia Bread Mix. V miske zmiešame zmes Mevalia Bread Mix, prášok do pečiva, sódu, rozmarín, náhradku vajec a korenie. Opatrne vmiešajte olivy. V ďalšej miske zmiešajte olivový olej, kyslú smotanu a vodu pomocou šľahača. Pridajte zmes sypkých surovín a miešajte, kým nie sú všetky ingrediencie premiešané. Zmes by mala byť mäkká, ale nie tekutá. V prípade potreby pridajte trochu vody alebo Mevalia Bread Mix. Rozdeľte zmes do plechu na muffiny a vyhladte povrch. Umiestnite na prostredný rošt a pečte po dobu 40 minút. Potom nechajte muffinky vychladnúť.

TIP:

Muffinky môžu byť tiež vyrobené bez náhrady vajec. V tomto prípade použite iba 320 ml vody. Muffiny sa skvelo hodia na večerný bufet. Tiež sa dajú dobre zamraziť.

Celá masa	Energia - 2 218 kcal	6,7 g bielkovín	274 mg Phe
1 ks	Energia - 184 kcal	0,6 g bielkovín	23 mg Phe