

### DYŇOVÉ MUFFINY



12  
MUFFINOV

cca 65 g  
každý

#### Suroviny:

- 320 g Mevalia Bread Mix
- 5 g soli
- 8 g sušeného droždia
- 130 g uvarenej a popučenej dyne (alebo uverenej a popučenej mrkvy), ľahko osolené
- 15 g slnečnicového oleja
- 300 ml vlažnej vody

#### Príprava:

1. Vymažte formy na muffiny a vysypte ich Mevalia Bread Mix.
2. Zmiešajte Mevalia Bread Mix, soľ a sušené droždie.
3. Pridajte popučenu zeleninu, olej a vlažnú vodu a miešajte elektrickým hnetacím hákom dohľadka.
4. Rovnomerne rozdeľte do foriem na muffiny, povrch uhladte zadnou stranou mokrej lyžice a prikryte naolejovanou potravinovou fóliou.
5. Nechajte vykysnúť v teplej rúre (50 °C) alebo na teplom mieste v klude približne 30 minút, kým sa výrazne nezvýši objem.
6. Predhrejte rúru na 220 °C (teplovzdušnú rúru na 210 °C). Odstráňte potravinovú fóliu a pečte muffiny na prostrednom rošte rúry asi 20 minút.
7. Skontrolujte špáradlom, či sú muffiny upečené. Po vytiahnutí nechajte ešte 5 minút chladnúť, potom muffiny vyťahnite z foriem a nechajte na podložke až do úplného vychladnutia.

#### TIP:

Tento recept je možné tiež použiť na prípravu mrkvových muffinov. Ak chcete, použite namiesto dyne mrkvu. Muffiny je možné aj zamraziť.

Celé množstvo s použitím dyne	Energia - 1326 kcal	6,3 g bielkovín	265 mg Phe
1 ks	Energia - 110 kcal	0,5 g bielkovín	22 mg Phe
Celé množstvo s použitím mrkvy	Energia - 1300 kcal	6,1 g bielkovín	240 mg Phe
1 ks	Energia - 108 kcal	0,5 g bielkovín	20 mg Phe