

ČUČORIEDKOVÉ MUFFINY



15
VELKÝCH
alebo

18
STREDNÝCH
MUFFINOV

Suroviny:

Koláčový korpus

- 200 g čučoriedok
- 500 g múky **Mevalia Bread Mix**
- 125 g zmäknutého masla
- 360 ml vody
- 90 g práškového cukru

Postup:

1. Predhrejte rúru na 180 °C / na 160 °C teploty vzduchu / rúru / plynovú rúru na stupeň 4.
2. Dajte čučoriedky do misky, posypte 1 lyžičkou múky a premiešajte tak, aby boli všetky čučoriedky dôkladne obalené.
3. Rozmiešajte maslo až do krémovej konzistencie.
4. Pridajte zvyšnú múku **Mevalia Bread Mix**, cukor a vodu a zmes miešajte niekoľko minút, kým cesto nebude hladké.
5. Vmiešajte čučoriedky tak, aby boli rovnomerne rozložené.
6. Rozdelte rovnomerne medzi 12 veľkých (alebo 15 stredných) papierových formičiek na muffiny v muffinovej forme.
7. Po upečení nechajte čiastočne vychladnúť vo forme, vyklopte a nechajte úplne vychladnúť na podložke.

TIP:

Muffiny sa dajú dobre zmraziť.
Čerstvé vydržia uzatvorenené vo vzduchotesnej nádobe po dobu 1 až 2 dní.

Celá masa	Energia - 3 000 kcal	6,6 g bielkovín	212 mg Phe
1 ks veľký muffin	Energia - 200 kcal	0,44 g bielkovín	14 mg Phe
1 ks stredný muffin	Energia - 166 kcal	0,35 g bielkovín	12 mg Phe