

ZELENINOVÉ RAJČATOVÉ MUFFINY

12
MUFFINŮ

Složení:

- 300 g Mevalia Bread Mix
- 2 lžičky prášku do pečiva
- ¼ lžičky soli
- ¼ lžičky mletého černého pepře
- 10 g nasekané čerstvé bazalky
- 100 g mrkve, umyté a nastrouhané
- 100 g cukety, nakrájené na malé kousky
- 75 g paprik, nakrájených na kostičky
- 45 ml olivového oleje (3 lžíce)
- 220 g sekaných rajčat (mohou být z konzervy)
- 125 ml vody

Postup:

1. Předehřejte troubu na 180 °C / 160 °C.
2. Olejem vymažte plech na pečení muffinů.
3. Ve velké misce smíchejte směs **Mevalia Bread Mix**, prášek do pečiva, koření a bazalku.
4. Do směsi přidejte strouhanou mrkev, nakrájenou cuketu, papriky a promíchejte.
5. V jiné misce smíchejte olivový olej, nakrájená rajčata a vodu, promíchejte vidličkou a přidejte do zeleninového mixu. Těsto jemně promíchejte, aby se suroviny spojily.
6. Rozdělte směs rovnoměrně do formiček pro muffiny.
7. Pečte v troubě po dobu 30–35 minut. Nechejte vychladnout v muffinovém plechu.

Celé množství	Energie - 1 553 kcal	7,8 g bílkovin	251 mg Phe
1 ks	Energie - 129 kcal	0,7 g bílkovin	21 mg Phe