

## DÝŇOVÉ MUFFINY

14  
MUFFINŮ

## Složení:

- 300 g dýně
- 300 g **Mevalia Bread Mix**
- 5 g prášku na pečení
- 1 g jedlé sody
- 2 g kakaového prášku
- špetka skořice
- špetka hřebíčku
- špetka soli
- 25 g náhražky vajec
- 90 g rozpuštěného másla
- 160 g hnědého cukru
- 90 g kysané smetany
- 60 ml vody
- 90 ml dýňové vařící vody

## Postup:

Očištěnou dýni nakrájejte na kostičky a vařte se špetkou cukru a soli, dokud nebude měkká. Vodu slijte to kastrolu, budete ji ještě potřebovat. Předehřejte troubu na 180 °C. Plech na muffiny vyplňte papírovými pouzdry. Smíchejte směs **Mevalia Bread Mix**, prášku do pečiva, jedlé sody, kakaového prášku, koření a náhražku vajec. V další misce vyšehejte do hladka rozpuštěné máslo a hnědý cukr a přimíchejte kysanou smetanu a dýňovou vodu.

Pokud není dostatek vody z vaření, doplňte je vodou z kohoutku. Vše přidejte do směsi mouky a promíchejte, dokud nejsou všechny ingredience spojené. Pak jemně vmíchejte dýňové kostky. Pokud je směs příliš suchá, přidejte trochu vody. Rozdělte směs do plechu na pečení muffinů a pečte přibližně 20 minut. Nechte vychladnout.

## TIP:

Muffiny se dají dobře zamrazit.

|               |                      |                |            |
|---------------|----------------------|----------------|------------|
| Celé množství | Energie - 2 206 kcal | 8,2 g bílkovin | 292 mg Phe |
| 1 ks          | Energie - 157 kcal   | 0,6 g bílkovin | 21 mg Phe  |