

DÝŇOVÉ MUFFINY



12
MUFFINŮ

cca 65 g
každý

Suroviny:

- 320 g Mevalia Bread Mix
- 5 g soli
- 8 g sušeného droždí
- 130 g uvařené a rozmačkané dýně (nebo uvařené a rozmačkané mrkve), lehce osolené
- 15 g slunečnicového oleje
- 300 ml vlažné vody

Příprava:

1. Vymažte formy na muffiny a vysypte Mevalia Bread Mix.
2. Smíchejte dohromady Mevalia Bread Mix, sůl a sušené droždí.
3. Přidejte rozmačkanou zeleninu, olej a vlažnou vodu a míchejte elektrickým hnětacím hákem dohladka.
4. Rovnoměrně rozdělte do forem na muffiny, povrch uhladte zadní stranou mokré lžice a přikryjte naolejovanou potravinovou fólií.
5. Nechte kynout v teplé troubě (50 °C) nebo na teplém místě v pokoji přibližně 30 minut, dokud se výrazně nezvýší objem.
6. Předehřejte troubu na 220 °C (horkovzdušnou troubu na 210 °C). Odstraňte potravinovou fólii a pečte muffiny na prostředním roštu trouby asi 20 minut.
7. Zkontrolujte špejli, jestli jsou muffiny upečené. Po vytažení nechejte ještě 5 minut chladnout, pak muffiny vytáhněte z forem a nechte na podložce až do úplného vychladnutí.

TIP:

Tento recept lze také použít k přípravě mrkvových muffinů. Chcete-li, použijte místo dýně mrkve. Muffiny lze dobře zamrazit.

Celé množství s použitím dýně	Energie - 1326 kcal	6,3 g bílkovin	265 mg Phe
1 ks	Energie - 110 kcal	0,5 g bílkovin	22 mg Phe
Celé množství s použitím mrkve	Energie - 1300 kcal	6,1 g bílkovin	240 mg Phe
1 ks	Energie - 108 kcal	0,5 g bílkovin	20 mg Phe