

BORŮVKOVÉ MUFFINY



15
VELKÝCH
MUFFINŮ
nebo

18
STŘEDNÍCH
MUFFINŮ

Suroviny:

Koláčový korpus

- 200 g borůvek
- 500 g mouky **Mevalia Bread Mix**
- 125 g změkklého másla
- 360 ml vody
- 90 g moučkového cukru

Postup:

1. Předehřejte troubu na 180 °C / 160 °C horkovzdušnou troubu / plynovou troubu na stupeň 4.
2. Dejte borůvky do misky, posypejte 1 lžičkou mouky a promíchejte tak, aby byly všechny borůvky důkladně obalené.
3. Utřete máslo až do krémové konzistence.
4. Přidejte zbývající mouku **Mevalia Bread Mix**, cukr a vodu a směs míchejte několik minut, dokud těsto nebude hladké.
5. Vmíchejte borůvky tak, aby byly rovnoměrně rozloženy.
6. Rozdělte rovnoměrně mezi 12 velkých (nebo 15 středních) papírových formiček na muffiny v muffinové formě.
7. Nechte částečně vychladnout uvnitř muffinové formy, vyklopte a nechte úplně zchladnout na podložce.

TIP:

Muffiny lze dobře zmrazit.
Čerstvé vydrží uzavřené v vzduchotěsné nádobě po dobu 1 až 2 dnů.

| Celé množství | Energie - 3 000 kcal | 6,6 g bílkovin | 212 mg Phe |
|---------------------|----------------------|-----------------|------------|
| 1 ks velký muffin | Energie - 200 kcal | 0,44 g bílkovin | 14 mg Phe |
| 1 ks střední muffin | Energie - 166 kcal | 0,35 g bílkovin | 12 mg Phe |