



Tálalás: **14 főre**



Előkészítés: **15 perc**



Elkészítés: **25 perc**



Répási Eszter

MÉZESKALÁCS ÍZŰ MUFFIN

A teljes kiőrlésű liszt tartalmaz B1-, B2-, B3-, és B6-vitamint, K-, és E-vitamint, illetve magnéziumot, és foszfort. A magnézium hozzájárul az egészséges szív működéshez, közreműködik a koleszterinszint normalizálásában, valamint tompítja a stressz káros hatásait.

HOZZÁVALÓK

50 g finomliszt
150 g teljes kiőrlésű liszt

100 g margarin
3 db tojás
200 ml 1,5 %-os tej
3 ek méz
1 db kezeletlen

narancs
1 csomag sütőpor
50 g xilit
2 ek mézeskalács
fűszerkeverék

ALLERGÉNEK

Glutént tartalmaz
Laktózt tartalmaz
Tojást tartalmaz

- 1 A hozzávalókat kimérjük.
- 2 A tojásokat felferjük a xilittel.
- 3 Hozzáadjuk a lisztet, a sütőport, a tejet, a mézet a fűszerkeveréket, az olvasztott margarint és a megmosott narancs lereszelt héját.
- 4 Alaposan összekeverjük.
- 5 A muffin formákat kibéleljük papírral, majd 3/4-ig töltjük a tésztával.
- 6 180°C-os sütőben (alul felül sütve) kb. 25 perc alatt készre sütjük.



Töltse le további receptjeinket az auchan.hu/receptek oldalról!



Auchan