



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **20 perc**



Elkészítés: **30 perc**



**Répási Eszter**

## RÉPÁS-NARANCOS-MANDULÁS MUFFIN

Ez a sütemény a legnagyobb hányadban mandulát, illetve sárgarépat tartalmaz. A mandula, többek között jó forrása az E-vitaminnak, fitoszterinnek, valamint növényi rostoknak. Az E-vitamin antioxidáns hatással rendelkezik, megfelelő bevitelével hozzájárul az érzelmeszedés, valamint a szívbetegségek megelőzéséhez.

### HOZZÁVALÓK

150 g répa  
1 db narancs

50 g teljes kiőrlésű  
tönköly búza liszt  
150 g darált mandula

3 db tojás  
70 g stevia  
fél db csomag sütőpor

Glutént tartalmaz  
Laktózmentes  
Tojást tartalmaz

### ALLERGÉNEK

- 1 A répat megmossuk, majd meghámozzuk és kislyukú reszelőn lereszeljük.
- 2 A tojásokat megmossuk, a fehérjét és a sárgáját szétválasztjuk.
- 3 A sárgájához hozzáadunk 2 ek-t a steviából és habosra keverjük.
- 4 A fehérjét kemény habbá verjük.
- 5 A répát összekeverjük a mandulával, a liszttel, valamint a maradék steviával.
- 6 A tojássárgájához óvatosan hozzákeverjük a felvert habot.
- 7 Az összekevert tojás habot óvatosan beleforgatjuk a répás keverékbe.
- 8 Az így kapott masszát papírral bélelt muffin formákba töltjük.
- 9 160°C-on kb 30 perc alatt készre sütjük.



Töltse le további receptjeinket  
az [auchan.hu/receptek](https://auchan.hu/receptek) oldalról!

