Tálalás: **4 főre**

Előkészítés: **20 perc**

Elkészítés: **30 perc**

Répási Eszter

RÉPÁS-NARANCSOS-MANDULÁS MUFFIN

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

ALLERGÉNEK

Glutént tartalmaz
Laktózmentes
Tojást tartalmaz

1. A répát 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 fehérjéket 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 oldalról!

Auchan