



Tálalás: **0 főre**



Előkészítés:



Elkészítés:



**Répási Eszter**



## SÜTŐTÖKÖS MUFFIN

A sütőtök az édeskes íze miatt tipikusan egy olyan zöldség, ami nagyszerű alapanyag lehet süteményekhez. Édes íze miatt a tökkel készült süteményekhez kevesebb édesítőszer/ cukor is elég.

### HOZZÁVALÓK

400 g sütőtök  
110 g teljes kiőrlésű

liszt  
40 g finomliszt  
2 db tojás  
80 g xilit

60 ml olívaolaj  
1 csomag sütőpor  
ízlés szerint fahéj

### ALLERGÉNEK

Glutént tartalmaz  
Laktózmentes  
Tojást tartalmaz

- 1 A tököt mossuk meg, vágjuk félbe, kaparjuk ki a magjait, majd a felét szeleteljük fel és süssük meg.
- 2 Ha megsült, vegyük ki, húzzuk le a héját és 250 grammnyit pürésítsünk.
- 3 Ehhez a tökpüréhez keverjük hozzá a felvert tojásokat, a xilitet és az olíva olajat.
- 4 A kapott masszához keverjük a két féle lisztet, a sütőport, valamint a fahéjat.
- 5 Ha szeretnénk szórhatunk bele dűrvára vágott diót, egy kevés étcsokoládét vagy egy kevés kókuszreszeléket.
- 6 Adagoljuk a tésztát muffin formákba.
- 7 Előmelegített sütőben, 190°C-on alul-felül sütve, kb. 20 perc alatt készre sütjük.



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

