

SÜTŐTÖKÖS MUFFIN GLUTÉNMENTESEN

A dinnye, a sütőtök vásárlása elég nagy lutri: vagy finom, ízletes, vagy kevésbé jó. Ez a sütőtök esetében már csak a megsütése után derül ki. Ha véletlen ilyen darabba botlunk, nehogy kidobjuk, készítsünk belőle fenséges ételeket, desszerteket. Az ősz egyik legkedveltebb levese a sütőtökrém leves. Ezt feldobhatjuk pirított tökmaggal és baconnel. A megsült tök nagyon jó ízt és színt ad egy egyszerű krumplipürének. A péksüteményeknél is merjünk nyugodtan kísérletezni. Egy kevés pürésített tök a kenyértésztába keverve kifejezetten jó állagúvá teszi a zsemlét, bagelt. A desszert felhasználásánál pedig számtalan lehetőségünk van. Most egy sütőtökös muffin receptet hoztam némi csavarral.

HOZZÁVALÓK A MUFFINHOZ

300 g sült sütőtök
3 db „M-es" méretű Auchan tojás
250 g Auchan bio rizsliszt
12 g sütőpor
150 g Auchan nádcukor
12 g vaníliás cukor
110 g Auchan étolaj
1 teáskanál fahéj

HOZZÁVALÓK A KRÉMHEZ

50 g sült sütőtök
150 g Auchan mascarpone
100 g növényi tejszín
1 evőkanál Auchan porcukor
1 kávéskanál fahéj

HOZZÁVALÓK A KARAMELLIZÁLT DIÓHOZ

50 g Auchan méz
50 g dió

HOZZÁVALÓK A TÖLTÖTT FÜGÉHEZ

pár db érett de nem túl puha füge

ALLERGÉNEK

1. Egy keverőtálban a sütőtököt villával nyomjuk össze, adjuk hozzá a vaníliás cukrot, a nádcukrot és a tojásokat. Keverőgéppel pár perc alatt habosítsuk fel.
2. Adjuk hozzá a lisztet, a sütőport, a fahéjat és keverjük csomómentesre, közben az olajat fokozatosan csurgassuk hozzá.
3. Osszuk el a masszát muffin formákba.
4. 180 fokra előmelegített sütőben 30 perc alatt süssük készre.
5. A krémhez a sütőtököt keverjük habosra a mascarponeval, a fahéjjal és a porcukorral, majd adjuk hozzá a tejszínt és habosítsuk fel újra.
6. Tegyük a krémet habzsákba és díszítsük a muffinok tetejét.

7 A karamellizált dióhoz a diót vágjuk rusztikusra, tegyük egy serpenyőbe a mézzel együtt és folyamatos kevergetés mellett karamellizáljuk pár perc alatt. Amikor elkészült a dió, terítsük olajjal átkent sütőpapírra. Ha kihűlt, díszítsük vele a muffinok tetejét.

8 A maradék krémmel töltsünk meg pár szem fügét. Ehhez a fügéket alaposan mossuk meg és vágjuk be a tetejüket x alakban egész a fügék aljáig, de vigyázzunk, hogy a héját ne vágjuk el. Nyissuk szét a fügéket és töltsük meg krémmel a közepüket. A tetejüket szórjuk meg a karamellizált dióval.

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