



Tálalás: **12 főre**



Előkészítés: **15 perc**



Elkészítés: **20 perc**



Répási Eszter



TÖKÖS MÁKOS MUFFIN

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

HOZZÁVALÓK

200 g sült, pürésített
tök

50 g darált mák
50 g xilit
100 g teljes kiőrlésű
liszt

20 g finomliszt
40 g margarin
2 db tojás

ALLERGÉNEK

Glutént tartalmaz
Laktózt tartalmaz
Tojást tartalmaz

- 1 A tojásokat megmossuk, majd szétválasztjuk a fehérjét és a sárgáját.
- 2 A fehérjét kemény habbá verjük
- 3 Kimérjük a többi hozzávalót, és összekeverjük.
- 4 A kapott masszába óvatosan beleforgatjuk a habot.
- 5 Papírral bélelt muffinformákba adagoljuk a tésztát.
- 6 175°C-ra előmelegített sütőben alul-felül sütve kb 20 perc alatt készre sütjük.



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

