



Quinoa muffiny

Tento raz sme pripravili veľmi dobrý recept zo samých zdravých surovín. Hlavnou prísadou je tekvica a quinoa, ktorá má veľmi špecifickú chuť. O jej prednostiach sme už písali v predchádzajúcom recepte. Výbornú kombináciu dotvára oriešková chuť špaldovej múky. My sme použili polohrubú, ale pokojne použite svoju obľúbenú tmavú múku. Muffiny si môžete rôzne dochutiť, pokojne použite rôzne druhy korenia. Náš variant je vhodný aj pre tých najmenších, ak vynecháte vločky soli.

Na prípravu tekvicových muffinou s quinoou budete potrebovať (12 ks):

250 g maslovej tekvice, 1 malú mrkvu, 75 g SOS quinoj, 220 g zeleninového vývaru, 2 veľké vajcia, 75 g rozpusteného masla, 145 g špaldovej polohrubej múky (môžete zameniť za akúkoľvek inú tmavú múku), ¾ lyžičky soli, ¾ lyžičky jedlej sódy, tekvicové semená a vločky soli na posypanie

A TAKTO NA TO:

Tekvicu a mrkvu nastrúhajte na drobno. Quinou zalejte osoleným zeleninovým vývarom a varte 10 minút. Po uvarení ju nechajte ešte 5 minút postáť a potom preced'te a zlejte prebytočnú tekutinu. Jednu lyžicu quinoj odoberte a odložte bokom. Maslo roztopte na miernom ohni a nechajte vychladnúť pri izbovej teplote.

Rozdeľte žĺtky od bielkov. Bielka vyšľahajte a dajte bokom. Žĺtky mixujte ručným mixérom, postupne prilievajte roztopené maslo. Pridajte nastrúhanú tekvicu, mrkvu, quinoou a múku zmiešanú so soľou a sódou. Všetko spolu premixujte. Na záver pridajte vyšľahané bielka a dobre premiešajte. Do formy na muffiny vložte papierové košíčky a do trištvrtiny ich naplňte cestom. Najrýchlejší spôsob je cestom naplniť zdobiaci sáčok a postupne ho vytláčať.

Na záver posypte muffiny tekvicovými semenami, zvyšnou quinoou a vločkami soli. Pečte pri teplote 180 stupňov približne 25 minút. Pred vybratím z rúry použite test špajľou.