



Мъфини с мариновани сушени домати

Съставки

- 1.5 ч.ч. пшеничено брашно
- 0.5 ч.ч. царевично брашно
- 1 ч.ч. прясно мляко
- 2 яйца
- 100 г сушени домати
- 0.5 кафена чаша олио
- 1 ч.л. бакпулвер
- 1 щипка сол

Указания

1. Бялото и царевичното брашно се смесват със сол и бакпулвер в дълбока купа. Към тях се прибавят разбитите с прясно мляко яйца и олио. Всички продукти се разбиват до получаването на гладка смес.
2. Маринованите сушени домати (готов продукт) се отцеждат от маринатата и се нарязват на малки кубчета. Добавят се към сместа за мъфините и всичко се разбърква.
3. Сместа се разпределя във форми за мъфини с помощта на лъжица. Мъфините се пекат в предварително загрята до 180 градуса фурна около 20 минути. След това се оставят леко да се охладят.

40 мин.

6 порции

Въглехидрати	45.45 g
Енергия	308.96 kcal
Мазнини	11 g
Протеин	11.5 g