magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Recepty 29. 1. 2016 | Mgr. Zuzana Douchová

Recept: Mrkvové muffiny plněné ricottou

URL článku: magazin/recepty/Recept:-Mrkvove-muffiny-plnene-ricottou__s10007x9564.html

Tyto zdravé a vláčné mrkvové muffiny jsou nízkotučné, celozrnné a bez přidaného cukru. Navíc plněné ricottou pro doplnění zdraví prospěšných bílkovin. Ideální svačinka či snídaně pro děti i dospělé.

Zdravé muffiny

Vyzkoušejte u klasického těsta na muffiny z bílé mouky, cukru a másla nahradit tyto ingredience zdravější variantou v podobě špaldové mouky, agáve sirupu, rostlinného oleje a dopřejte svému organismu zdraví prospěšné živiny. Aby bylo těsto pořádně vláčné, tak přidávám ještě do těsta bílý jogurt. Tyto muffiny jsem pro doplnění bílkovin plnila ricottou, ale můžete stejně tak použít i polotučný tvaroh.

RECEPT: MRKVOVÉ MUFFINY PLNĚNÉ RICOTTOU

SUROVINY na 12 muffinů:

<u>Těsto:</u>

mouka celozrnná špaldová 200 g
olej řepkový 60 g
vejce 2 ks
jogurt bílý 150 g
agávový sirup 100 g

kypřící prášek 12 g
sůl 0,5 g
mrkev 200 g
citrónová šťáva 10 g
skořice mletá 5 g
vanilkový extrakt 5 g
ořechy vlašské 50 g

Náplň:
ricotta nízkotučná 130 g
agávový sirup 20 g

POSTUP:

Předehřejeme si troubu na 180 ° C. Smícháme ricottu s agávovým sirupem a dáme na chvíli do mrazáku ztuhnout. Mezitím si mrkev nastrouháme najemno a v míse smícháme s olejem, vejci, bílým jogurtem, agávovým sirupem, špetkou soli, citrónovou šťávou, vanilkovým extraktem a nasekanými vlašskými ořechy a vše spojíme dohromady. Přisypeme mouku s kypřícím práškem a důkladně promícháme. Formu na muffiny vyložíme papírovými formičkami a dáme nejdříve lžíci těsta na dno, pak lžičku ztuhlé ricotty a následně navrch

vrchovatou lžíci těsta. Takhle postupujeme u všech muffinů. Dáme do trouby na 20 minut péct dozlatova.

Nutriční složení 1 porce (1 muffin):

energie	*56 kcal*
bílkoviny	*2 g*
sacharidy	*4 g*
z toho cukry	*2 g*
tuky	*3 g*
SFA	*1 g*
TFA	*0 g*
vláknina	*1 g*
sodík	*0 g*
přidaný cukr	*1 g*

Autor článku a receptu: Mgr. Zuzana Douchová – nutriční terapeut a psycholog
Fotografie: Tomáš Martínez

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz