magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

Recepty 7. 10. 2020 | Mgr. Zuzana Douchová

Dýňové muffiny se semínky a skořicí

URL článku: magazin/recepty/Dynove-muffiny-se-seminky-a-skorici__s10007x19806.html

Upečete si voňavé podzimní dýňové muffiny s dýňovými semínky a skořicí. Oslazené jsou datlovým sirupem. Mají nízký obsah tuku a jsou ze špaldové celozrnné mouky. Použijte dýni Hokkaido, která se nemusí loupat a díky ní budou muffiny krásně vláčné, plné vlákniny a betakarotenu.



Dýně Hokkaido je výborná na polévku, ale i na sladké pečení, protože je přirozeně sladká. Do těchto muffinu jsem použila dýňové pyré, které připravuji z pečené dýně. Pečením totiž ještě lépe vynikne chuť a sladkost dýně.



Aby nebylo pyré moc tekuté, je důležité po rozmixování nechat pyré odkapat v cedníku od přebytečné vody. Z dýně si můžete nechat i **semínka**, která stačí jen v troubě usušit. **Jsou plná zdravých tuků, bílkovin, vitamínů i minerálů.** Domácí semínka připravíte tak, že dýni vydlabete, odstraníte dužinu, semínka rozložíte na plech vyložený pečícím papírem a pak dáte přibližně na hodinu péct dokud neoschnou.

Semínka do receptu můžete samozřejmě i koupit nebo nahradit jinými oblíbenými ořechy. Výborné jsou muffiny i s vlašskými ořechy**.**

Ingredience 28 porcí

dýně Hokkaido	200 g
mouka celozrnná špaldova	300 g
mandlové mléko	200 ml

datlový sirup	160 ml
kypřící prášek	5 g
vejce 1 ks	50 g
skořice mletá	5 g
muškátový oříšek	1 g
zázvor mletý	3 g
řepkový olej	80 ml
cukr	15 g
dýňová semínka	100 g

Postup

1. Dýňové pyré připravíme tak, že si menší dýni Hokkaido, která se nemusí loupat, rozkrojíme na větší kusy a dáme péct do trouby na 200°C na cca 30 min do změknutí, a pak rozmixujeme na hladké pyré.
2. Necháme v cedníku okapat přebytečnou vodu.
3. Pak si stáhneme troubu na 180°C a formu na muffiny vyložíme papírovými nebo silikonovými košíčky, nebo lehce vymažeme olejem.
4. V míse smícháme mouku a všechny suché ingredience kromě semínek.
5. V jiné míse si promícháme pyré, jogurt, datlový sirup a olej a vmícháme do moukové směsi.Důkladně vše promícháme.
6. Na pánvi si na sucho orestujeme dýňová semínka, která můžeme ještě posypat lžící třtinového cukru, aby byla lehce slaďoučká nebo lžící skořice

a většinu semínek nasypeme do těsta.

7. Necháme si trochu na posypání.
8. Formičky na muffiny naplníme lžící těstem, posypeme zbylými semínky a dáme péct do trouby na cca 20 min.

výživové údaje		**na porci**	**na 100g**	**celkem**	**kritéria Vím, co jím**
				28 porcí	
energetická hodnota (kcal)	kcal	107	267	2990	110 kcal/porci
bílkoviny	g	2,6	6,6	74	-
sacharidy	g	12,5	31,4	351	-
z toho cukry	g	4,3	11	121	-
tuky	g	4,9	12,4	139	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	0,6	1,6	16,4	≤ 6 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,4 g/100 g
vláknina	g	1,3	3,2	35	
sůl	g	0,1	0,2	1,7	≤ 1 g/100 g
přidaný cukr	g	4,2	10,5	117	≤ 20 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Vím, co jím (snack).

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