Recepty 8. 9. 2021 | Coolinářka - Svatava Vašková

Mechové cupcakes - jiný sladký moučník

URL článku: magazin/recepty/Mechove-cupcakes---jiny-sladky-moucnik__s10007x20080.html

Moučník ze zeleniny? Přesvědčte se sami! Je to jedinečný způsob, jak mít v jídelníčku více vlákniny a zeleniny. Recept pro nás připravila milovnice dobrého jídla a food bloggerka Coolinářka.

- Posledním trendem cukrařiny je použití špenátu do piškotového těsta, který dokonale zabarví moučník do zelena, ale přitom nijak neovlivní chuť.

Ingredience: 35 porcí

cupcakes	
špenát baby	125 g
řepkový olej	70 g
2 vejce	100 g
polotučné mléko 1,5%	220 ml
krupicový cukr	140 g
1 vanilkový cukr	10 g
hladká mouka	250 g
1 lžička prášku do pečiva	5 g
1 lžička jedlé sody	5 g
sůl	2 g
jahody	150 g
na krém	
nuty čokoládovo-oříškový krém	150 g
smetana ke šlehání 40%	200 ml

Postup

1. Troubu předehřejte na 180 stupňů. Do každého z důlků formy na muffiny vložte papírový košíček.
2. V míse rozmixujte baby špenát v mléce. Přidejte olej, vejce, cukr a vanilkový cukr.

3. Do středně velké mísy prosejte mouku s kypřicím práškem, přidejte sodu a promíchejte. Tekuté přísady přilijte do mísy s moukou a krátce zamíchejte.
4. Lžící rozdělte těsto do košíčků, vložte plech do trouby a pečte patnáct až 20 minut, aby byly muffiny pevné a na povrchu zlatavé. Muffiny nechte zcela zchladnout na drátěné mřížce.
5. Mezitím si připravte krém. Vyšlehejte smetanu ke šlehání do tuha. Pak do ní po lžících zašlehávejte krém Nuty.
6. Hotový krém přendejte do cukrářského sáčku se zdobící špičkou a ozdobte cupcakes jahodami.

výživové údaje		**na porci**	**na 100g**	**celkem**	**kritéria**	**Vím, co jím**
				35 porcí		
energetická hodnota (kcal)	kcal	104	255	3632		110 kcal/porci
bílkoviny	g	2	4,4	63	-	
sacharidy	g	12	29	408	-	
z toho cukry	g	6,2	15	216	-	
tuky	g	5,5	13,4	191	-	
z toho		-	-	-	-	
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	1,8	4,5	64		≤ 6 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0		≤ 0,4 g/100 g
vláknina	g	0,4	1	14	-	
sůl	g	0,2	0,6	8,2		≤ 1/100 g
přidaný cukr	g	5,4	13	189		≤ 20/100 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