

PRZEPIS NA MUFFINKI¹

Muffinki (słodkie/neutralne)

Zacznij od podania ¼-½ muffinki, a następnie podaj całą babeczkę.

Ilość mleka w porcji

½ muffinki – 12,5 ml

1 muffinka – 25 ml

Ilość białek mleka w porcji

0,436 g

0,875 g



Muffinki smakowe

Zacznij od podania ¼-½ muffinki, a następnie podaj całą babeczkę.

Ilość mleka w porcji

½ muffinki – 12,5 ml

1 muffinka – 25 ml

Ilość białek mleka w porcji

0,436 g

0,875 g



Składniki

- 250 g mąki pszennej lub bez pszenicy (2 filiżanki)
- 3 g gumy ksantanowej (E415), jeśli używasz mąki bez pszenicy (½ łyżeczki do herbaty)
- 10 g proszku do pieczenia (2,5 łyżeczki do herbaty)
- 25 g (2 płaskie łyżki stołowe) cukru (starszym dzieciom możesz dodać 2-3 łyżki stołowe)
- szczypta soli
- 50 ml oleju słonecznikowego lub rzepakowego (¼ filiżanki)
- 250 ml mleka (1 filiżanka)
- 110 g drobno posiekanego lub startego jabłka/gruszki/banana (½ filiżanki i 1 łyżka stołowa), esencja waniliowa do smaku

Wykonanie

Wymieszaj mąkę, gumę ksantanową, proszek do pieczenia, cukier i sól

- W osobnym naczyniu połącz olej z mlekiem i dodaj do suchych składników
- Na koniec dodaj posiekane owoce i wanilię (dodatkowo) i wszystko razem wymieszaj
- Piecz w piekarniku w temperaturze 180–200°C przez 15–20 min.

Uwaga:

Do wymieszania mleka z olejem użyj trzepaczki, dzięki czemu muffinka będzie lekka. Z podanego przepisu powinno wyjść 10 muffinek.

Składniki

- 250 g mąki pszennej lub bez pszenicy (2 filiżanki)
- 3 g gumy ksantanowej (E415), jeśli używasz mąki bez pszenicy (½ łyżeczki do herbaty)
- 10 g proszku do pieczenia (2,5 łyżeczki do herbaty)
- szczypta soli
- 50 ml oleju słonecznikowego lub rzepakowego (¼ filiżanki)
- 250 ml mleka (1 filiżanka)
- 60 g tartego sera bezmlecznego (½ filiżanki)

Wykonanie

Wymieszaj mąkę, gumę ksantanową, proszek do pieczenia i sól

- W osobnym naczyniu połącz olej z mlekiem i dodaj do suchych składników
- Na koniec dodaj tarty ser bezmleczny; w zależności od potrzeby dolej trochę wody – możesz też posiekać garść szpinaku w celu dodania koloru i błonnika
- Wszystko razem wymieszaj
- Piecz w piekarniku w temperaturze 180–200°C przez 15–20 min.

Uwaga:

Do wymieszania mleka z olejem użyj trzepaczki, dzięki czemu muffinka będzie lekka. Z podanego przepisu powinno wyjść 10 muffinek.

¹ Horvath A. i wsp. Diagnostyka i leczenie alergii na białka mleka krowiego. Stanowisko Sekcji Alergii na Pokarmy Polskiego PTGHiŻD, STANDARDY MEDYCZNE/PEDIATRIA, 2021, T. 18, 342-362.