ЗАКУСКА

Зеленчукови мъфини с тиквички

Зеленчукови мини мъфини с тиквички и моркови, меки, ароматни и лесни за хапване с малки ръчички. Бърза рецепта за сутрините, когато детето пита „Какво ще ям?“ още преди първото кафе. Подходящи за закуска, междинно похапване или дори за разходка в парка.

Подготовка: 15 мин **Готвене:** 23 мин **Общо:** 38 мин **Порции:** 6
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Яйца, Глутен

Съставки

- 1 тиквичка (настъргана)
- 1 морков (настърган)
- 1 яйце
- 100 гр. пълнозърнесто брашно
- 50 гр. извара или рикота
- 1 с.л. зехтин
- 1 ч.л. бакпулвер
- 50 гр. кисело мляко
- Щипка сол (по желание, за деца над 2 години)
- 1 с.л. ситно нарязан магданоз или копър

Начин на приготвяне

1. Подготовка на зеленчуците: Обелете моркова и го настържете фино. Направете същото и с тиквичката. Ако е много сочна, леко я изцедете, за да не разводни тестото.
2. Смесване на сухите съставки: В купа комбинирайте брашното с бакпулвера и разбъркайте.
3. Приготвяне на тестото: В друга купа разбийте яйцето, добавете киселото мляко и зехтина. Прибавете настърганите зеленчуци и изварата. Добавете и ситно нарязания магданоз или копър, а за деца над 2 години по желание и щипка сол. Постепенно прибавете брашнената смес и разбъркайте, докато се получи гъсто, хомогенно тесто.
4. Печене: Загрейте фурната на 180°C. Подгответе форма за мъфини - може със силиконови чашки или леко намазани с мазнина. Разпределете сместа във формичките, като ги пълните до 2/3. Печете 20-25 минути или докато мъфините станат златисти и пружинират при натиск.
5. Сервиране: Оставете мъфините да изстинат леко преди поднасяне. Подходящи са за закуска, обяд, следобедна закуска или разходка - навсякъде, където едно малко коремче поиска нещо вкусно и питателно.

6. По желание: За още повече хранителни ползи можете да добавите 1-2 супени лъжици ситно нарязан спанак или настъргана тиква. Ако детето ви обича интересни вкусове, малко куркума или щипка смлян кимион ще внесат топлина и аромат, без да натрапват вкуса.

Съхранение

- Съхранявайте зеленчуковите мъфини в хладилник до 2-3 дни в добре затворена кутия.
- Преди сервиране могат да се затоплят леко във фурна или микровълнова печка за няколко минути.

Замразяване

- Замразете мъфините в торба за фризер с отстранен въздух до 1 месец; размразете при стайна температура и, ако желаете, затоплете във фурна за 5 минути.

Съвети

- Пухкави, цветни и изпълнени с полезни зеленчуци - тези мъфини са отличен избор за всяко семейство, което търси вкусна и практична алтернатива на традиционната закуска. Без излишни добавки, но с много вкус.
