ЗАКУСКА

Мини солени мъфини с тиквичка



Мини солени мъфини с настъргана тиквичка и сирене - меки, леки и удобни за малки ръце. Тиквичката дава фибри, а яйцето и сиренето дават протеин и калций.

Подготовка: 15 мин **Готвене:** 20 мин **Общо:** 35 мин **Порции:** 6
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Яйца, Глутен

Съставки

- 1 малка тиквичка
- 1 яйце
- 4 с.л. брашно (бяло или лимец)
- 3 с.л. кисело мляко
- 2 с.л. натрошено сирене
- 1 с.л. зехтин
- ½ ч.л. бакпулвер

Начин на приготвяне

1. Настържете тиквичката, оставете я 5 минути да пусне вода, след което я изстискайте добре.
2. В купа смесете яйцето, киселото мляко, натрошеното сирене, отцедената тиквичка, брашното, бакпулвера и зехтина.
3. Разбъркайте добре. Трябва да получите гъста, лепкава смес. При нужда добавете още малко брашно.
4. Изсипете сместа във формички за мъфини или оформете малки купчинки върху хартия за печене.
5. Печете в предварително загрята фурна на 180°C за около 20 минути, до златиста коричка.
6. Оставете мъфините леко да се охладят преди сервиране. Подходящи са и топли, и на стайна температура.

Съхранение

- Съхранявайте готовите мини мъфини в добре затворен съд в хладилник до 2 дни. При необходимост ги затоплете леко във фурна на 160°C или на тиган за 3-5 минути, за да възвърнат мекотата си.
- Мъфините са удобни за разходка в кутия за храна: могат да се хапват топли или на стайна температура, без да станат твърде твърди.

Замразяване

- Замразете мъфините в един слой на тава, след което ги преместете в торбичка за фризер до 2-3 месеца. Размразявайте в хладилник през нощта, после затоплете леко във фурна преди сервиране.

Съвети

- Понякога именно малките рецепти правят най-голямата разлика в ежедневието ви. Тези мини солени мъфини с тиквичка са бързо решение за вкусно и балансирано хапване, което децата приемат с удоволствие, а вие със спокойствие.
