



Мафини за доручек

Овие хранливи мафини многу заситуваат и претставуваат одлична ужинка која можете да ја понесете со себе и да Ви даде енергија – Овде белото брашно го заменивме со непросеано брашно и овес кои Ви даваат ужинка полна со енергија потребна за напорните работни денови.



Состојки:

- 50 грама обично брашно
- 50 грама непросеано брашно
- 25 грама овес
- 50 грама шеќер во прав
- Една ипол кафена лажичка прашок за пециво
- Малку сол
- 80 милилитри млеко
- 30 милилитри растително масло
- 1 јајце
- Семе

Чекор 1

Измешајте ги состојките заедно. Просејте го непросеаното брашно.

Така од брашното ќе ги одвоиме семето и зрната, кои подоцна ќе ги ставиме врз мафините.

Чекор 2

Ставете ги и течните состојки и полака мешајте со лажица. Клучно за правењето мафини е да не се претерува со мешањето.

Чекор 3

Намачкајте го калапот за мафини со путер и потоа со лажица сипете иста количина од смесата во секоја дупка,

На крај, врз секој мафин попрскајте малку семе од непросеаното брашно.

Ставете ги во рерна загреана на температура од 200 степени 20 минути.

Чекор 4

Извадете ги од рерна и оставете ги да се изладат, а потоа извадете ги од дупките.

Чекор 5

Сервирајте ги мафините топли од рерна со уште малку семе и мед одозгора.



Совет

Ако немате многу време наутро, зошто да не ги направите овие мафини во недела навечер и да понесете неколку со себе на работа или на училиште.

Тие ќе Ви дадат повеќе енергија отколку белите пецива од пекара.

Користени производи:



Калап за 6 мафини



Ти благодариме што си дел од МоиРецепти заедницата.
Испрати го твојот омилен рецепт на www.moirecepti.mk