



# Muffinformák

Termékismertető és receptek

## Kedves Vásárlónk!

A szilikon muffinformák nagyon rugalmasak és tapadásgátló hatásúak. Így a muffinok különösen könnyen kivehetőek belőlük - általában nincs szükség a formák kivajazására.

A szilikon muffinformák élelmiszerekhez alkalmas, hőálló, hidegtűrő és formatartó anyagból készültek, a tészta nem fut ki belőlük, tepsi nélkül is használhatók, és mosogatógépben tisztíthatók.

Jó étvágyat kívánunk!

**A Tchibo csapata**

## Fontos tudnivalók

- A sütőformák  $-40\text{ °C}$  és  $+200\text{ °C}$  közötti hőmérsékleten használhatók.
- A sütőformák csak sütőben, mikrohullámú sütőben és fagyasztóban használhatók. Ne használja őket rendeltetésüktől eltérő célra! Vegye figyelembe a sütő, illetve a mikrohullámú sütő gyártójának ajánlásait is.
- Ne vágja fel az ételt, és ne használjon éles tárgyakat a sütőformákban, mert így megrongálhatja a sütőformákat.
- A sütőformákat ne helyezze nyílt láng fölé, a tűzhely lapjára vagy a sütő aljára.
- A sütőformák mosogatógépben moshatók, azonban ne tegye őket közvetlenül a fűtőszálak fölé.
- A zsiradékokkal való érintkezés miatt a sütőformák felületén egy idő után sötét elszíneződések jelenhetnek meg. Ezeknek nincs egészségkárosító hatásuk, illetve nem befolyásolják a sütőformák minőségét vagy funkcióját.
- A sütőformák anyagának köszönhetően a sütési idő akár 20 %-kal is lerövidülhet, amikor bevált receptjeit alkalmazza. Vegye figyelembe sütőjének gyártói adatait is a hőmérséklet és a sütési idő vonatkozásában.

## Az első használat előtt

- ▷ A formákat tisztítsa meg forró vízzel és kevés mosogatószerrel. A tisztításhoz ne használjon maró tisztítószereket vagy hegyes tárgyakat.
- ▷ Végül kenje ki semleges étolajjal a sütőformák belsejét.

---

## Használat

- Mielőtt megtöltené a sütőformákat, öblítse ki azokat hideg vízzel.
- A formák kivajazása csak ... az első használat előtt, ... mosogatógépben való mosogatás után, ... zsiradékmentes (pl. piskótatészta) vagy nagyon sűrű tészták sütésekor szükséges.
- Vegye ki a rácsot a sütőből, és helyezze rá a sütőformákat, mielőtt megtölti azokat. Így könnyebben helyezheti a formákat a sütőbe.
- Mielőtt a muffinokat kiborítja a formákból, hagyja őket kb. 5 percig hűlni a sütőrácson. Ez idő alatt stabilizálódik a sütemény, és levegőréteg képződik a muffin és a sütőforma között.
- A sütőformákat lehetőleg közvetlenül a használat után tisztítsa meg, mert ekkor a legkönnyebb a tésztamaradék eltávolítása.

# Ribizlis muffin habcsókkal

**Hozzávalók 12 darab muffinhoz**

**Elkészítés: kb. 25 perc | Sütés: 30 perc**

**Darabonként kb. 185 kcal, 5 g fehérje, 12 g zsír, 15 g szénhidrát**

250 g	piros ribizli	100 g	puha vaj
200 g	liszt	170 g	cukor
2 tk	sütőpor	2 ek	cukor a díszítéshez
50 g	darált mogyoró	1 cs.	vaníliás cukor
3	tojás	150 g	joghurt
		1 ek	citromlé

## Elkészítés

1. Melegítse elő a sütőt 180 °C-ra (légkeveréses 160 °C). Mossa meg a ribizlit. Tegyen félre 12 kisebb fürtöt a díszítéshez. A maradék ribizlit egy villa segítségével óvatosan húzza le a fürtökről, és konyhai papírtörleten hagyja megszáradni.
2. Keverje el a lisztet a sütőporral és a mogyoróval. Válassza szét a tojásokat, és tegye félre a tojásfehérjét. Keverje habosra a vajat 100 g cukorral, a vaníliás cukorral és a tojások sárgájával. Keverje hozzá a joghurtot. Adja hozzá a lisztkeveréket és jól keverjen össze mindent. A ribizlit lazán keverje hozzá.
3. Töltse a tésztát a sütőformákba. Süsse a süteményt (középen) 20 percig. Közben verje keményre a 2 tojásfehérjét 70 g cukorral. Kapcsolja vissza a sütőt 150 °C-ra (légkeveréses sütőnél 130 °C-ra). A felvert habot ossza el a muffinokon, és süsse még 10 percig, amíg a habcsók kalapok kissé meg nem barnulnak. Vegye ki a muffinokat a sütőből, és hagyja őket lehűlni. Óvatosan vegye őket ki a formából.

4. A díszítéshez félretett ribizlifürtöket forgassa meg először citromlében, majd 2 evőkanál cukorban. Végül díszítse velük a muffinokat.

### **Tipp**

A mandula kedvelői keverjenek a liszthez 50 g darált mandulát a mogyoró helyett, és a vaníliás cukor helyett használjanak egy 1 csepp keserű mandulaolajat. A friss ribizli helyett használhat fagyasztott ribizlit is.

### **Változat - ribizlis-kókuszos muffin habcsókkal**

Mosson meg 200 g piros ribizlit, és szárítsa meg. Keverjen össze 200 g lisztet 2 teáskanál sütőporral és 50 g kókuszreszeléssel. Válasszon szét 3 tojást. Keverjen simára 100 g puha vaját 100 g cukorral, 1 evőkanál limelével, 1 evőkanál kókuszlikőrrel (ízlés szerint) és 150 g joghurttal. Gyors mozdulatokkal keverje hozzá a lisztkeveréket. Keverje hozzá a ribizlit. Töltse a tésztát a muffinformákba. Süsse a süteményt 175 °C-on (középen, légkeveréses sütőben 160 °C-on) 20 percig. Verjen keményre 2 tojásfehérjét 100 g cukorral. A felvert habot ossza el a muffinokon. Süsse 150 °C-on (középen, légkeveréses sütőben 130 °C-on) még 10 percig, amíg a habcsók enyhén meg nem barnul. Vegye ki a muffinokat a sütőből, hagyja kissé lehűlni, majd óvatosan vegye ki a formákból.

# Almás muffin mandulás-szezámagos krokanttal

**Hozzávalók 12 darab muffinhoz**

**Elkészítés: kb. 25 perc | Sütés: 20-30 perc**

**Darabonként kb. 300 kcal, 7 g fehérje, 16 g zsír, 34 g szénhidrát**

## **A muffinhoz:**

2 közepes méretű alma  
50 g nagyszemű zabpehely  
240 g liszt  
2 tk sütőpor  
2 tojás  
100 g barna cukor  
100 ml semleges olaj  
200 g joghurt

## **A krokanthoz:**

2 ek méz  
20 g vaj  
100 g tejszín  
100 g mandulastift  
2 ek szezámag

## **Elkészítés**

1. Melegítse elő a sütőt 180 °C-ra (légkeveréses 160 °C). Hámozza meg, negyedelje fel az almákat és távolítsa el a magházakat. Aprítsa fel az almanegyedeket, és keverje össze a zabpehellyel.
2. Keverje el a lisztet a sütőporral. Keverje össze a tojásokat a barna cukorral, olajjal és joghurttal. Gyors mozdulatokkal keverje hozzá az alma- és lisztkeveréket.
3. Töltse a tésztát a sütőformákba. Süssse a süteményt (középen) 15-20 percig. Eközben állandó kevergetés mellett forralja fel a mézet vajjal és tejszínnel a krokanthoz. Adja hozzá a mandulát és a szezámagot. Röviden forralja át az egészet együtt, majd vegye le a tűzhelyről.
4. 15-20 perc sütés után ossza el a mandulás-szezámagos krokantot a muffinokon. Süssse további 5-10 percig a muffinokat. Vegye ki a muffinokat a sütőből, hagyja kissé lehűlni őket, majd vegye ki a formákból.

## **Változat - gyors krokantos-almás muffin**

Az élelmiszer áruházak süteményes polcain található kész krokanttal pillanatok alatt elkészítheti a krokantos almás muffint. Hámozzon meg 2 közepes almát és aprítsa fel, majd keverje össze 50 g aprószemű zabpehellyel. Keverjen össze 240 g lisztet 2 teáskanál sütőporral és 100 g krokanttal. Keverjen simára 2 tojást 100 g barna cukorral, 100 ml semleges olajjal és 200 g joghurttal. Gyors mozdulatokkal keverje hozzá a lisztkeveréket. Öntse a tésztát a formákba, és süssse előmelegített sütőben 180 °C-on (középen, légkeveréses sütőben 160°C-on) 20-25 percig. Vegye ki a muffinokat a sütőből, hagyja kissé lehűlni, és óvatosan vegye ki a formákból. Ízlés szerint porcukorral is megszórhatja.

# Csokis-kókuszos muffin

**Hozzávalók 12 darab muffinhoz**

**Elkészítés: kb. 35 perc | Sütés: 20-25 perc**

**Darabonként kb. 285 kcal, 3 g fehérje, 20 g zsír, 24 g szénhidrát**

## **A muffinhoz:**

100 g étcsokoládé

150 ml tej

100 g liszt

2 tk sütőpor

100 g kókuszreszelék

100 g puha vaj

100 g porcukor

1 tojás

## **A mázhoz és a**

### **dekorációhoz:**

1 ek porcukor

50 g tejcsokoládé bevonó

1 tk vaj

50 g kókusz chips

2 ek víz

## **Elkészítés**

1. Melegítse elő a sütőt 180 °C-ra (légkeveréses 160 °C). Darabolja fel a csokoládét. Melegítse meg a tejet, majd olvassza fel benne a csokoládét.
2. Keverje el a lisztet a sütőporral és a kókuszreszeléssel. Keverje habosra a vajat a porcukorral és a tojással. Öntse hozzá a csokoládés tejet. Gyors mozdulatokkal keverje hozzá a lisztkeveréket.
3. Töltse a tésztát a sütőformába. Süsse a sütőben (középen) 20-25 percig. Vegye ki a muffinokat, hagyja kissé lehűlni, majd vegye ki a formákból.
4. A mázhoz folyamatos kevergetés mellett forraljon fel 2 evőkanál vizet porcukorral. Darabolja fel a bevonót, és olvassza fel a cukoroldatban. Keverje hozzá a vajat. Helyezze a muffinokat egy süteményrácsra, és vonja be a csokoládémázzal. Hagyja egy kicsit megszáradni a mázat, és díszítse a kókusz chips-szel.



## **Tipp - gyors csokoládémáz**

Időhiány esetén olvasszon fel 100 g kész csokoládémázat a csomagoláson található útmutató szerint. Vonja be a muffinokat, és díszítse kókusz chips-szel.

## **Variációk**

A karibi ízélmény eléréshez keverjen 2 evőkanál kókuszlikőrt a kész muffintésztához. A tésztát töltsé a formákba és mindegyik közepére helyezzen 1-1 kókuszos pralinét, majd süsse meg őket.

Gyors kókuszos muffin gyerekeknek: daraboljon apróra 3 kókuszos müzliszeletet (darabonként 54 g). Keverjen össze 220 g lisztet 2 teáskanál sütőporral, 2 evőkanál kakaóval és 3 evőkanál tejjel. Keverjen simára 1 tojást 100 ml semleges olajjal, 100 g cukorral és 250 g joghurttal.

Gyors mozdulatokkal keverje hozzá a lisztkeveréket. Töltsé a tésztát a formákba, a sütőt melegítse fel 180 °C-ra (középen, légkeveréses 160 °C) és süsse kb. 20 percig.

Vegye ki a muffinokat, kissé hagyja lehűlni őket, majd szórja meg porcukorral.

# Áfonyás muffin

**Hozzávalók 12 darab muffinhoz**

**Elkészítés: kb. 20 perc | Sütés: 20-25 perc**

**Darabonként kb. 202 kcal, 3 g fehérje, 10 g zsír, 22 g szénhidrát**

125 g	áfonya	125 g	cukor
200 g	liszt	1 cs.	vaníliás cukor
2 tk	sütőpor	1	tojás
1 tk	reszelt citromhéj	220 g	joghurt
125 g	puha vaj		porcukor a megszóráshoz

## Elkészítés

1. Melegítse elő a sütőt 180 °C-ra (légkeveréses 160 °C). Szemezze le az áfonyát, ha szükséges mossa meg és szárítsa meg.
2. Keverje el a lisztet a sütőporral és a citrom héjával.
3. Keverje habosra a vajat a cukorral, a vaníliás cukorral és a tojással. Keverje hozzá a joghurtot. Gyors mozdulatokkal keverje hozzá a lisztkeveréket. Az áfonyát lazán keverje a tésztához.
4. Töltse a tésztát a sütőformába. Süsse a sütőben (középen) 20-25 percig. Vegye ki a muffinokat a sütőből, hagyja kissé lehűlni, majd vegye ki a formákból és szórja meg őket porcukorral.

---

Receptek:

Engedélyezett nyomtatási jog a Tchibo GmbH számára

© 2013 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH

Minden jog fenntartva

Made exclusively for: Tchibo GmbH, Überseering 18,  
22297 Hamburg, Germany, [www.tchibo.hu](http://www.tchibo.hu)

**Cikkszám:**

**HU 301 713 (kör alakú)**

**HU 301 714 (szív alakú)**