



TATRAJAHUST MUFFINID TAHINI-KREEMIGA

Retsept: Tuuli Mathisen, Ajakiri Oma Maitse

Valmistamine

8–10 muffinit, valmistamisaeg: 50 minutit Tõeline tervisepomm kõigile tervisevalvuritele, kes soovivad patuvabalt maiustada. Kuna tatrajahu ei kerki samal määral kui nisujahu, on muffinid vähem kohevad, kuid siiski maitavad ja mahlased. Kohevust aitab lisada munavalgevaht. Sulata või. Eralda munakollased ja -valged. Sega munakollased suhkruga ühtlaseks ja lisa siis sulatatud või ning püreestatud kõrvits. Sega omavahel jahu, kaneel, küpsetuspulber, Kreeka pähklid ja sool ning lisa need või-munakollasemassile. Vahusta munavalged tugevaks vahuks ja sega taina hulka. Kalla tainas võiga määritud muffinivormidesse ja küpseta 180 kraadi juures umbes 30 minutit. Küpsust kontrolli tikuga. Jahuta. Tahini-kreemi jaoks mikserda toasoe kookosvõi, tahini, vanillsuhkur ja agaavisiirup ühtlaseks kreemiks. Hoia vahepeal jahedas ja tõsta siis kas lusikaga või pritsi tordipritsiiga jahtunud muffinitele. Kaunista muffinid söödavate lilledega.

- TAINAS:
- 300 g kõrvitsat (või porgandit) ahjus pehmeks küpsetatuna ja püreestatuna
- 100 g võid
- 3 muna
- 1 dl pruuni suhkrut
- 4 dl Veski Mati Tatrajahu
- 1 tl küpsetuspulbrit
- 1 tl kaneeli
- 100 g hakitud Kreeka pähkleid
- 0,5 tl soola
- TAHINI-KREEM:
- 130 g toasooja kookosvõid
- 2 sl tahin
- 1 tl vanillsuhkrut
- 2 sl agaavisiirupit
- kaunistuseks söödavaid lilleõisi