

Маффины с ананасом и морковью

12 порций

Вам понадобится:

- 1 средняя морковь
- 1 чашка консервированного измельченного ананаса с соком
- 5 столовых ложек масла канолы
- ¼ стакана холодной воды
- 1 столовая ложка белого уксуса
- 1 ½ стакана универсальной муки
- стакана коричневого сахара
- 1 чайная ложка пищевой соды
- 1 чайная ложка молотой корицы
- ¼ чайной ложки соли.
- Щепотка молотого мускатного ореха, специи для тыквенного пирога или яблочного пирога.
- Антипригарный кулинарный спрей.
- **Дополнительные ингредиенты:**
- ½ стакана нарезанных грецких орехов (или ½ стакана изюма)



Приготовление

1. Разогрейте духовку до 350 ° F.
2. Промойте и очистите морковь, измельчите на терке. Отмерьте ¾ стакана натертой моркови.
3. В миску среднего размера добавьте ананас с соком, масло, воду, уксус и тертую морковь. Перемешайте.
4. В большой миске смешайте муку, коричневый сахар, пищевую соду, корицу, соль и мускатный орех. Хорошо перемешайте, чтобы разбить комочки.
5. Добавьте влажные ингредиенты к сухим. Смешайте.
6. Добавьте грецкие орехи или изюм если используете.
7. Смажьте форму для маффинов антипригарным спреем. Заполните каждую чашку для маффинов тестом примерно на 3/4 . Выпекайте на средней решетке духовки, пока верхняя часть кексов не станет золотисто-коричневой, а зубочистка не выйдет чистой, примерно 20–25 минут.

Заметки шеф-повара

- Используйте цельнозерновую муку пополам с универсальной.
- Чтобы приготовить торт, вылейте тесто в смазанную маслом 8-дюймовую форму для выпечки. Выпекайте, пока верх не станет золотисто-коричневым, а зубочистка, в середину, не будет чистой, примерно 30–40 минут.
- Этот рецепт не подходит для большего количества ингредиентов или большей формы для запекания.
- Можно добавить глазурь из сливочного сыра. Смешайте 4 столовые ложки мягкого сливочного сыра, ⅓ стакана обезжиренного йогурта без добавок и 1-2 столовые ложки меда до однородной кремообразной массы. Нанесите на каждый кекс тонкий слой глазури.
- Если хотите, вы можете выложить противень для маффинов бумажными формами для выпечки маффинов вместо кулинарного спрея.
- Сделайте двойную партию. Маффины хорошо замораживаются на срок до 2 недель. Доставайте по одному каждое утро, разогревайте в микроволновой печи 1 минуту или в тостере 5 минут.



SNAP-Ed

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION

[facebook.com](https://www.facebook.com)

[/WSUExtensionSnohomishCountySNAPEd](https://www.facebook.com/WSUExtensionSnohomishCountySNAPEd)