

Μ' αυτά τα muffins θα σου τρέξουν τα σάλια

[Επιστήμες](#), [Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#)



Muffins τριπλής σοκολάτας

Υλικά:

175 γρ. βούτυρο, 175 γρ. ζάχαρη, 3 αυγά, 175 γρ. αλεύρι που φουσκώνει μόνο του, 1 κ.γ. μπέικιν πάουντερ, 2 κ.σ. κακάο, 4 κ.σ. γάλα 3,5% λιπαρά, 75 γρ. λευκή σοκολάτα κουβερτούρα χοντροκομμένη σε κομμάτια 0,5 εκ., 75 γρ. μαύρη σοκολάτα κουβερτούρα χοντροκομμένη σε κομμάτια 0,5 εκ, 75 γρ. σοκολάτα

γάλακτος κουβερτούρα χοντροκομμένη σε κομμάτια 0,5 εκ

Εκτέλεση:

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180 βαθμούς στον αέρα. Βάζουμε 12 χαρτάκια για muffins μέσα στις θήκες τους. Χτυπάμε με το σύρμα καλά στο μίξερ το βούτυρο με την ζάχαρη μέχρι να αφρατέψουν για 2-3 λεπτά. Προσθέτουμε 2 κ.σ. από τα 175 γρ. αλεύρι στο μίγμα με το βούτυρο - ζάχαρη και συνεχίζουμε να χτυπάμε στο μίξερ. Προσθέτουμε ένα-ένα τα αυγά μέσα στο μίξερ και συνεχίζουμε το χτύπημα για άλλο ένα λεπτό. Περνάμε από κόσκινο το υπόλοιπο αλεύρι, το κακάο και το μπέικιν πάουντερ. Βγάζουμε τον κάδο από το μίξερ και προσθέτουμε το γάλα, τα στερεά υλικά που κοσκινίσαμε και τις σοκολάτες και ανακατεύουμε απαλά με μία κουτάλα μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα. Διαιρούμε το μίγμα μας μέσα στα 12 φορμάκια από τα muffin και ψήνουμε για 20- 25 λεπτά μέχρι να φουσκώσουν και να κάνουν ωραία κρούστα. Αφαιρούμε από το φούρνο, αφήνουμε 5 λεπτά να κρυώσουν στη θήκη τους και στη συνέχεια τα μεταφέρουμε σε μια σχάρα μέχρι να κρυώσουν τελείως.

Muffins με καρότο και κολοκυθάκι

Υλικά:

2 κούπες αλεύρι που φουσκώνει μόνο του, 1 κ.γ. μπέικιν πάουντερ, 2 κ.σ. ζάχαρη άχνη, ½ κούπα καρότο, τριμμένο, ½ κούπα κολοκυθάκια τριμμένα και συμπιεσμένα στο χέρι για να αποβάλετε τα υγρά, ½ κούπα τριμμένο ημίσκληρο κίτρινο τυρί τύπου Έμενταλ, 2 κ.σ φρέσκο άνηθο, ψιλοκομμένο, ¾ κούπας γάλα, ½ κούπα παρθένο ελαιόλαδο, 2 αυγά, 2 κ.γ. αλάτι χοντρό

Εκτέλεση:

Προθερμάνουμε τον φούρνο στους 200ο C και λαδώνουμε ένα ταψί με 12 θήκες για muffins. Σε μια μεγάλη λεκάνη κοσκινίζουμε το αλεύρι με το μπέικιν πάουντερ. Με μια κουτάλα ανακατεύοντας προσθέτουμε την ζάχαρη, το καρότο, τα κολοκυθάκια, το τυρί και τον άνηθο. Σε μια δεύτερη λεκάνη χτυπάμε με ένα μίξερ χειρός το γάλα, το λάδι και τα αυγά. Σταδιακά προσθέτουμε το μείγμα με τα ξηρά υλικά και ανακατεύουμε καλά με μια μεταλλική κουτάλα. Χωρίζουμε το μείγμα ισομερώς στις θήκες των muffins. Πασπαλίζουμε τις θήκες με την ζύμη με το χοντρό αλάτι και ψήνουμε στο ταψί για 12-15 λεπτά, μέχρι να είναι έτοιμα τα muffins (στο κέντρο των muffins εισάγουμε μια οδοντογλυφίδα και όταν την βγάλουμε θα πρέπει να είναι καθαρή). Αφήνουμε τα muffins να κρυώσουν στις θήκες για 5 λεπτά και μετά τα αφαιρούμε. Τα σερβίρουμε ζεστά ή σε θερμοκρασία δωματίου.

Muffins με μπανάνα και καρύδι

Υλικά:

200 γρ. ζάχαρη μαύρη με μελάσα, 540 γρ. μπανάνα, αλεσμένη σε πουρέ, 200 γρ.

βούτυρο λιωμένο, σε θερμοκρασία δωματίου, 2 αυγά, 300 γρ. αλεύρι μαλακό, 15 γρ. μπέικιν πάουντερ, 5 γρ. κανέλα σκόνη, 3 γρ. αλάτι, 50 γρ. ρούμι μαύρο, 50 γρ. σταφίδα μαύρη, 80 γρ. καρύδια, χονδροκομμένα, βούτυρο και αλεύρι για την προετοιμασία της φόρμας

Εκτέλεση:

Σε ένα μπολ ανακατεύουμε τα «στερεά» υλικά, δηλαδή το αλεύρι, το μπέικιν πάουντερ, την κανέλα και το αλάτι. Χτυπάμε στο μίξερ με το σύρμα, σε υψηλή ταχύτητα, τη μπανάνα και τη ζάχαρη για 2-3 λεπτά. Προσθέτουμε το βούτυρο και τα αυγά και ανακατεύουμε μέχρι να ομογενοποιηθεί το μίγμα. Σταματάμε το μίξερ και καθαρίζουμε τα τοιχώματα και τον πάτο του κάδου με μια σπάτουλα ζαχαροπλαστικής. Με το μίξερ σε χαμηλή ταχύτητα, προσθέτουμε τα «στερεά» υλικά σιγά σιγά, περιμένοντας δηλαδή να ομογενοποιηθεί το μίγμα, προτού προσθέσουμε την επόμενη δόση. Ανακατεύουμε μέχρι να ομογενοποιηθεί τελείως το μίγμα, αλλά όχι παραπάνω. Σταματάμε το μίξερ, προσθέτουμε το ρούμι, τις σταφίδες και τα καρύδια. Ανακατεύουμε καλά με μια σπάτουλα ζαχαροπλαστικής. Τοποθετούμε σε προετοιμασμένη φόρμα και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο, στους 180° C, για 20 περίπου λεπτά. Βγάζουμε από τον φούρνο τα muffins, τα αφήνουμε να κρυώσουν για λίγο και τα αναποδογυρίζουμε σε μια σχάρα, μέχρι να κρυώσουν εντελώς.

Muffins με ελιές και αλεύρι ολικής άλεσης

Υλικά:

3/4 φλ. ελαιόλαδο, 2 φλ. χυμό φρέσκο πορτοκάλι, 1 κοφτή κ.γλ. σόδα, 1 φλ. ελιές ψιλοκομμένες -κατά προτίμηση Θάσου ή Άμφισσας, 3 φλ. αλεύρι ολικής άλεσης, 3 κ.γλ. μπέικιν πάουντερ, 1 κ.γλ. δυόσμο αποξηραμένο, 1 ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο, πιπέρι φρεσκοτριμμένο

Εκτέλεση:

Για τα αλμυρά muffins χωρίς αυγά, βάζουμε σε ένα μπολ το αλεύρι με το μπέικιν. Βάζουμε το ελαιόλαδο σε άλλο μπολ. Διαλύουμε με κουτάλι τη σόδα μέσα στο χυμό πορτοκάλι. Προσοχή, γιατί το μείγμα φουσκώνει και χύνεται! Το ρίχνουμε στο ελαιόλαδο. Τα ανακατεύουμε με σύρμα. Ρίχνουμε το μισό αλεύρι στα υγρά και ανακατεύουμε να γίνει χυλός. Προσθέτουμε τις ελιές, το κρεμμύδι, το δυόσμο και το πιπέρι. Ανακατεύουμε καλά και προσθέτουμε το υπόλοιπο αλεύρι (κρατάμε 2 κ.σ. αλεύρι, δεν το βάζουμε όλο). Ισομοιράζουμε το μείγμα σε 12 φόρμες για muffins. Ψήνουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο στους 160 βαθμούς C, στον αέρα, στη μεσαία σχάρα, μέχρι να φουσκώσουν καλά, περίπου 20-25 λεπτά. Τα αφήνουμε να σταθούν 10 λεπτά στη φόρμα και έπειτα τα ξεφορμάρουμε.

Muffins ρυζιού με καπνιστή γαλοπούλα

Υλικά (για 12-16 muffins):

2 φλ. ρύζι μπασμάτι βρασμένο, ½ φλ. καπνιστή γαλοπούλα, 1 μεγάλο καρότο, 1

κολοκυθάκι, 1 ½ φλ. γραβιέρα τριμμένη, 3 αυγά, 1 κ.σ. βούτυρο λιωμένο, αλάτι-πιπέρι

Εκτέλεση:

Χτυπάμε σε ένα μπολ τα αυγά. Προσθέτουμε το τριμμένο καρότο, το τριμμένο κολοκυθάκι, τα 2/3 από το τριμμένο τυρί και την καπνιστή γαλοπούλα, κομμένη σε κυβάκια. Ρίχνουμε το μείγμα με τα αυγά στο βρασμένο ρύζι μπασμάτι και ανακατεύουμε. Βουτυρώνουμε τα φορμάκια και τα γεμίζουμε με το μείγμα του ρυζιού. Πασπαλίζουμε με το υπόλοιπο τριμμένο τυρί και ψήνουμε, σε προθερμασμένο φούρνο, στους 180 βαθμούς, για περίπου 20 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν. Αφού ψηθούν, τα αφήνουμε να κρυώσουν και τα ξεφορμάρουμε.