



PEEDI-ŠOKOLAADI-MUFFINID ŠOKOLAADIKATTEGA

12 muffinit

- 250 g toorest peeti
- poole sidruni mahl
- 3 muna
- 200 g pruuni suhkrut
- 180 g sulatatud võid
- 260 g nisujahu
- 2 tl küpsetuspulbrit
- 30 g kakaod

Kate

- 100 g tumedat šokolaadi
- sorts toiduõli

Riivige toores peet peene riiviga ja segage sidrunimahlaga läbi. Vahustage munad suhkruga. Sulatage või ja lisage koos riivitud peediga munavahu hulka. Segage omavahel kuivained ja lisage ülejäänud massile. Küpsitage 180 kraadi juures u 25 minutit. Katteks sulatage veevannil šokolaad ja segage õliga. Valage kate jahtunud muffinitele, laske taheneda.

- Kakaovõi vähendab suus happesust ja kaariese tekke ulatust.

Šokolaad stimuleerib nn õnnehormooni endorfiini teket, luues hea meeleolu.

Teise tüübi diabeedi korral aitab tume šokolaad hoida kõikuvat veresuhkru taset stabiilsena.

Šokolaadis sisalduv teobromiin on inimesele meelepärane, kuid koortele ja kassidele seedimatu ning toksiline.

Allikas:
Eesti Toiduainetööstuse Liit

KODUNE ŠOKOLAADIKREEM SIDRUNIKÜPSISTEGA

- 200 g tumedat šokolaadi
- 200 ml 38% rööska koort
- 600 g kohupiimapastat
- sidrunimaitsetelisi küpsiseid

Sulatage šokolaad, jahutage toatemperatuurini. Segage teises kausis kokku kohupiimapasta ja eelnevalt vahustatud koort. Lisage šokolaad kreemile, segage ettevaatlikult kokku. Serveerige pokaalis, kaunistage tumeda šokolaadi ja sidruniküpsistega.

EESTI TOIDUAINETÖÖSTUSE LIIT



Lõhetartar riivleiva ja marineeritud šampinjonidega



Kahele

- 200 g värsket lõhet
- 10 Bonduelle'i Traditional-sarja marineeritud šampinjoni
- 10 kapparimarja
- veerand sibulat
- soola ja pipart



Hakkige kõik koostisosad hästi peeneks, segage kokku ning maitsestage soola ja pipraga. Vormige meelepärase suurusega suupisted. Serveerige tumedal riivleival.