



Muffins τριπλής σοκολάτας

40 λεπτά

Χρόνος
Εκτέλεσης

12

Μερίδες

2

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- 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 τ' 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.

Συστατικά

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

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

351 Θερμίδες (kcal)	20.7 Λιπαρά (γρ.)	12.4 Κορ.Λίπη (γρ.)	34.5 Υδατ/κες (γρ.)
18%	30%	62%	13%
23.8 Σάκχαρα (γρ.)	5.5 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.3 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.33 Αλάτι (γρ.)
26%	11%	9%	5%