

Blueberry Muffin

Yield: 18 servings

Ingredients	Amount
Unsalted butter, softened	125g
Sugar	100g
Eggs	2 (55g each)
Vanilla Essence	1 teaspoon
Low-fat yoghurt	75g
Self-raising flour, sieved	180g
Fresh blueberries	180g

STEPS:

1. Pre-heat oven to 180°C. Grease muffin tin or line muffin tin with muffin liners.
2. In a large bowl, cream together butter and sugar with a whisk or hand-held mixer until light and fluffy.
3. Beat in the eggs. Gradually add the egg into the mixture while continuing to mix.
4. Then, stir in vanilla and yoghurt. Mix well.
5. Add in self-raising flour and fold in blueberries.
6. Fill ¾ of the muffin liner with the mixture.
7. Bake for 15 minutes in the pre-heated oven or until cooked.
8. Cool muffins in cooling rack before serving.

Cooking / Healthy TIPS!

- ✓ Blueberries contain fiber and are rich in antioxidants. Fiber can help in lowering total blood cholesterol while antioxidants have anti-inflammatory properties.
- ✓ Eggs and low fat yogurt are high in biological value (HBV) for protein. HBV protein rich foods help to maintain immunity and prevent muscle breakdown.

Nutrition content per serving: (Energy: 125kcal)

Carbohydrate: 14g	Protein: 2g	Total fat: 7g
Sodium: 79mg	Potassium: 44mg	Phosphate: 78mg

蓝莓英式松饼 (Blueberry Muffin)

份量: 18 份

食材	数量
无盐牛油, 软化	125 克
糖	100 克
鸡蛋	2 粒 (每粒鸡蛋 55 克)
香草精	1 茶匙
低脂酸奶	75 克
自发面粉, 过筛	180 克
新鲜蓝莓	180 克

步骤:

1. 将烤箱预热至 180°C。在松饼烘盘模具内刷一层油或在烤盘上排列预先准备好的松饼杯, 放置待用。
2. 在一个大碗里, 用打蛋器或是手持式搅拌器将牛油和糖搅拌至松软。
3. 打入鸡蛋。一边搅拌一边将鸡蛋逐渐地加入混合物中。
4. 接着将香草精和酸奶搅入, 混合均匀。
5. 加入自发面粉并将蓝莓拌入其中。
6. 将面糊盛进至松饼杯 $\frac{3}{4}$ 处。
7. 放进预先加热的烤箱里烘烤 15 分钟或烤至熟即可。
8. 将烤好的松饼放至冷却即可享用。

烹饪 / 健康小贴士!

- ✓ 蓝莓含有膳食纤维并富含抗氧化剂。膳食纤维有助于降低血液中的总胆固醇, 而抗氧化剂则具有抗炎功能。
- ✓ 鸡蛋和低脂酸奶含有高生物价值的蛋白质。具有高生物价值蛋白质的食物有助于维持免疫力和防止肌肉衰竭。

每一份的营养含量: (热量: 125kcal)

碳水化合物: 14克	蛋白质: 2克	脂肪总量: 7克
钠: 79毫克	钾: 44毫克	磷: 78毫克

Muffin Beri Biru

Hasil: 18 hidangan

Bahan-bahan	Jumlah
Mentega tanpa garam, pastikan lembut	125g
Gula	100g
Telur	2 biji (55g sebiji)
Esen vanilla	1 sudu teh
Yogurt rendah lemak	75g
Tepung penaik (<i>self-raising</i>), diayak	180g
Beri biru segar	180g

CARA MEMASAK:

1. Panaskan ketuhar pada suhu 180°C. Griskan loyang muffin atau alaskan loyang dengan pelapik muffin.
2. Masukkan mentega dan gula ke dalam mangkuk besar. Pukul rata dengan pemukul (*whisk*) atau pemukul elektrik (*hand-held mixer*) sehingga gebu.
3. Masukkan telur ke dalam adunan tadi sedikit demi sedikit sambil memukul dan kacau sebati.
4. Masukkan esen vanilla dan yogurt. Kacau rata.
5. Masukkan tepung penaik dan beri biru.
6. Isikan pelapik muffin dengan adunan sehingga $\frac{3}{4}$ penuh.
7. Bakar di dalam ketuhar selama 15 minit atau sehingga masak.
8. Biarkan muffin yang telah dimasak di atas rak penyejuk sebelum menghidang.

TIPS Sihat dan Memasak!

- ✓ Beri biru mengandungi serat dan juga kaya dengan antioksidan. Serat dapat membantu untuk menurunkan jumlah kolesterol dalam darah. Manakala, antioksidan mengandungi sifat anti-radang.
- ✓ Telur dan yogurt rendah lemak mempunyai protein bernilai biologi tinggi (*high in biological value, HBV*). Makanan tinggi HBV protein boleh membantu mengekalkan sistem imun dan mencegah kemerosotan otot.

Kandungan khasiat untuk setiap hidangan: (Tenaga: 125kcal)

Karbohidrat: 14g	Protein: 2g	Lemak: 7g
Natrium: 79mg	Kalium: 44mg	Fosfat: 78mg