

Slané muffiny s hummusom

Počet porcií: 6

Čas prípravy: 30 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Ako prvé si ľanové semienka (2 PL) namočíme do 1 PL vody a necháme chvíľu odstáť. Potom vymiešame L nátierky hummus spolu s mliekom a vodou (100 ml). Postupne pridávame sypké ingrediencie – do cesta vločky, múku, korenie, soľ a poriadne premiešame. Nakoniec môžeme do cesta ešte pridať semienka (tekvicová) alebo jarnú cibuľku podľa chuti, prípadne ešte nejakú inú zeleninu. Pripravené cesto dávkujeme do silikónových košíčkov a pečieme v trúbe na 180°C asi 40 minút. Po vychladnutí muffiny ozdobíme cícerovou nátierkou zmiešanou s trochou cviklovej šťavy (pre farbu). Muffiny môžeme ešte posypať pažítkou, prípadne cviklovými klíčkami a zeleninou.

Ingrediencie

- **Dr. Halíř trvanlivé mlieko polotučné 1 l** - 125 g
- **Pažítka** - 5 g
- **Cibuľka jarná** - 50 g
- **Pitná voda nesýtená** - 100 g
- **Mleté čierne korenie** - 1 g
- **Kypriaci prášok do pečiva 12 g** - 10 g
- **Kurkuma mletá** - 2 g
- **Pohánková múka hladká 500 g** - 50 g
- **Jedlá soľ** - 2 g
- **Ovsené vločky 500 g** - 50 g
- **LUNTER Tofu Cícerová v črievku 100 g** - 100 g
- **LUNTER Tofu Hummus v črievku 100 g** - 200 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

