

Domáce cereálne muffinky s tvarohem

Počet porcií: 5

Čas prípravy: 25 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Bielko oddelíme od žltka a následne ho vyšľaháme dotuha. V hlbokej miske vymiešame žltok s medom (2 PL), pridáme ovsené vločky, mlieko (1,5 dl) a kypriaci prášok (1 ČL) a primiešame penu z bielka a nakrájané ovocie podľa chuti. Na plech poukladáme košíky a naplníme ich zmesou, ktorú sme si urobili. Vrch posypeme plátkovými či krájanými mandľami. Pečieme 25 minút v rúre, ktorú sme si predhriali na 180 stupňov. Vychladnuté muffiny dozdobíme kopčekom tvarohu.

Ingrediencie

- **Dr. Halíř trvanlivé mlieko polotučné 1 l** - 150 g
- **Čučoriedky** - 50 g
- **Maliny čerstvé** - 50 g
- **Med včelí kvetový** - 25 g
- **Vajcia** - 50 g
- **Kypriaci prášok do pečiva 12 g** - 6 g
- **Mandle jadrá** - 40 g
- **Ovsené vločky 500 g** - 100 g
- **RAJO Laktofree tvaroh 180 g** - 180 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

