

Desiatové muffiny

Počet porcií: 2

Čas prípravy: 20 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Tofu si najskôr rozmixujeme s mliekom v mixéri na hladkú hmotu. Tú vložíme do misky a pridáme popučený banán a zamiešame. Postupne pridávame sypké ingrediencie – špaldovú, kypriaci prášok, kokos, prípadne škoricu. Cesto osladíme medom. Zmes si môžete rozdeliť na dve časti a do jednej pridať kakao. Muffiny je najlepšie piecť v silikónových košíčkoch, aby sa neprilepili. Pečieme ich na 180 stupňoch asi 50 minút a pred vybratím ich skontrolujeme špáradlom. Vychladené ich vyklopíme a môžeme posypať cukrom, kakaom a podávať s ovocím alebo jogurtom.

Ingrediencie

- **Dr. Halíř trvanlivé mlieko polotučné 1 l** - 100 g
- **KAKAO TMAVÉ LIANA EXCLUSIVE 100 g** - 10 g
- **Banán** - 80 g
- **Kokos strúhaný** - 10 g
- **Med včelí kvetový** - 15 g
- **Škorica mletá** - 6 g
- **Kypriaci prášok do pečiva 12 g** - 6 g
- **Pohánková múka hladká 500 g** - 50 g
- **LUNTER Tofu naturálne** 180 g - 180 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

