

# Muffiny II

**Kategorie:** [Moučníky](#)

**Autor:** Monyszek



## Suroviny

- Celozrnná mouka pšeničná 1 hrnek
- Polohrubá mouka 1 hrnek
- Otruby 1 hrnek
- Prášek do pečiva 1 lžička
- Jedlá soda 1 lžička
- Hera 0.5 hrnek
- Žloutky 2 ks
- Krystalový cukr 0.5 hrnek
- Banán 2 ks
- Citronová šťáva 2 lžíce
- Zakysaná smetana 0.75 hrnek
- Jablka 4 ks
- Ořechy 2 hrnek
- Sušené meruňky 0.5 balíček
- Sušené švestky 0.5 balíček
- Lněná semínka 0.5 balíček
- Sezamová semínka 0.5 balíček
- Mrkev 1 ks

**Doba přípravy:** 60 min

**Obtížnost:** Snadné

**Určen pro:** Děti

**Způsob přípravy:** Pečení

**Zařazení:** Svačina

**Země:** Česká republika

## Postup:

Nejdříve smícháme oba druhy mouky, otruby, prášek do pečiva a sodu. V druhé misce utřeme Heru, žloutky, cukr (med). K této směsi přidáme rozmačkané banány zakapané citronem a zakysanou smetanu. Pokud je směs hustá, přidáme jogurt nebo mléko.

Obě části smícháme dohromady, vmícháme sníh z 1-2 bílků. Přidáme jablka, ořechy, rozinky, sušené meruňky a švestky, lněná a sezamová semínka, mrkev apod. Formičky vymastíme máslem a pečeme při asi 180 °C.