

Snídaňové muffiny

Kategorie: [Moučníky](#)

Autor: Monyszek



Suroviny

Porce: 3

- Vejce 2 ks
- Bílý jogurt 150 ml
- Slunečnicový olej 50 ml
- Jablečná přesnídávka 100 g
- Banán 1 ks
- Průzračný med 4 lžíce
- Vanilkový extrakt 1 lžička
- Pšeničná celozrnná mouka 200 g
- Ovesné vločky 50 g
- Prášek do pečiva 1.5 lžička
- Jedlá soda 1.5 lžička
- Mletá skořice 1.5 lžička
- Borůvky 100 g
- Sůl dle chuti 1 špetka
- Mix semínek (dýňová, slunečnicová) 3 lžíce

Doba přípravy: 60 min

Obtížnost: Středně obtížné

Způsob přípravy: Pečení

Zařazení: Svačina

Země: Česká republika

Počet porcí: 3

Postup:

Troubu přehřejte na 180 °C. Dvanáctimístnou muffinovou formu vyložte košíčky nebo pečicím papírem. V míse smíchejte vejce, jogurt, olej, jablečnou přesnídávku, rozmačkaný banán, med a vanilkový extrakt.

Ve druhé míse smíchejte zbylé ingredience vyjma semínek a pak k suché směsi vmíchejte mokrou. Spojte do hladkého těsta, ale nepřehlejte, muffiny by byly těžké.

Těsto rozdělte do formy, posypte extra vločkami a semínky a pečte 25–30 minut. Vyndejte z trouby, přendejte na mřížku a nechte zchladnout.