

Muffiny s karobom a makom

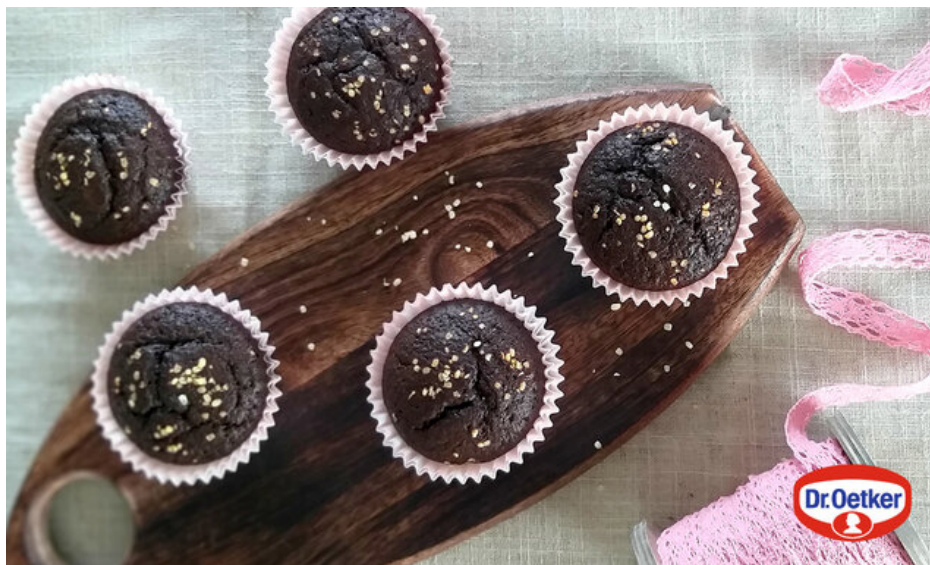
Muffiny s makom a Tmavým karobom Dr. Oetker ako zdravá desiata potešia nielen malých školákov.

12 ks



jednoduchá príprava

do 15 minút



Prísady::

Na cesto:

- 2 ks žltok
- 70 g cukor trstinový
- 1 ks banán
- 130 g jogurt biely polotučný
- 80 ml olej
- 100 g múka špaldová
- 2 KL Kypriaci prášok do pečiva s vinným kameňom Dr. Oetker
- 2 vrchovaté PL Tmavý karob Dr. Oetker
- 30 g mak mletý
- soľ
- 2 ks bielok

Na posypanie:

- semienka konopné

Okrem toho potrebujeme:

- elektrický ručný šľahač
- forma na muffiny (12 kusov)
- 12 ks papierové košíčky na muffiny

1 Na prípravu cesta v mise vyšľaháme žltky s cukrom. Pridáme roztláčený banán, jogurt a olej a vymiešame dohľadka. Pridáme múku s kypriacim práškom, karobom, makom a soľou. Z bielkov vyšľaháme elektrickým ručným šľahačom na najvyššom stupni tuhý sneh a zľahka ho vmiešame do zmesi. Cesto rozdelíme do košíčkov vo forme.

2 Muffiny posypeme konopnými semienkami. Vložíme do predhriatej rúry a pečieme.

Elektrická rúra: 170 °C

Teplovzdušná rúra: 150 °C

Doba pečenia: asi 30 minút

3 Muffiny necháme vychladnúť.