

Mrkvové muffiny s jablky



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 40min , Porce: 12

3299 kalorií , **30 g** cukrů , **169 g** tuků , **43 g** bílkovin

Autor: Pajunc

Odkaz: <https://srecepty.cz/mrkvove-muffiny-s-jablky>

Příprava

Do prosáté mouky s kypřicím práškem, solí a skořicí přidáme nastrouhanou mrkev, jablka, med, ořechy, rozšlehaná vejce a olej. Vše dobře promícháme. Těstem plníme do tří čtvrtin papírové košíčky vložené do formy na muffinky. Pečeme v troubě předehřáté na 180°C pečeme asi 20 minut.

Tip k receptu

K muffinům se skvěle hodí krém z mascarpone, smíchaný s medem dle chuti.

Ingredience

- 2 hrnek celozrnná špaldová mouka
- 1 lžička kypřicí prášek do pečiva
- 2-3 lžíce včelí med
- 2 lžička skořice
- 2 ks mrkev
- 2 ks jablko
-
- půl hrnek vlašské ořechy
- 2/3 hrnek rostlinný olej
- 1 špetka sůl

Kategorie

Česká, Podzim, Finančně nenáročné, Štíhlá slečna, Dezert, Snídaně

