

# Banánové muffiny s ovesnými vločkami, kokosem a mandlemi



**Obtížnost:** □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 30min  
Celkový čas: 45min , Porce: 4

**2829** kalorií , **10 g** cukrů , **149 g** tuků , **75 g** bílkovin

**Autor:** Šéfredaktor

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/bananove-muffiny-s-ovesnymi-vlockami-kokosem-a-mandlemi>

## Příprava

Nejprve rozmačkáme banány s bílým jogurtem (můžeme rozmixovat). Vyšleháme žloutky s cukrem krupice, vanilkovým cukrem a změkklým máslem a vše smícháme s jogurtem a banánem. Přisypeme mouku smíchanou s rozmixovanými ovesnými vločkami a práškem do pečiva, mandle a kokos. Nakonec vmícháme sníh z bílků. Plníme do košíčků nebo formy na muffiny. Muffiny posypeme mandlovými lupínky, které lehce vmáčkneme do těsta. Pečeme v troubě vyhřáté na 180 °C asi 30 minut.

## Ingredience

- 150 g celozrnné špaldové mouky
- 100 g ovesných vloček
- 80 g hroznového cukru
- 2 banány
- 2 vejce
- 60 g másla
- 1 bílý jogurt
- 1 vanilkový cukr
- 1 prášek do pečiva
- 150 g sekaných mandlí
- 100 g strouhaného kokosu
- hrst mandlových lupínků

## Kategorie

Česká, Návštěva, Štíhlá slečna, Svačinka

