

Čokoládové muffiny



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 40min , Porce: 6

1591 kalorií , **3 g** cukrů , **63 g** tuků , **30 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/cokoladove-muffiny>

Příprava

Nejprve smícháme suché ingredience: mouku prosejeme s práškem do pečiva a sodou do mísy. Přidáme kakao, cukr a sůl, která má za úkol podpořit sladkou chuť. Do druhé mísy zašleháme mléko, olej, vejce, jogurt a vanilkový extrakt. Pořádně vyšleháme až nám vznikne jednotná směs. Obě mísy se suchými i tekutými ingrediencemi smícháme. Podle chuti můžeme přidat kousky čokolády. Těsto je spíše tekuté. Naplníme jím formičky do dvou třetin jejich výšky a pečeme 20 minut na 200°C.

Tip k receptu

Případné nedostatky (přichycené okraje atd.) můžeme zamaskovat použitím pudinkového nebo máslového krému.



Ingredience

- 150 g hladké mouky
- 1 lžička kypřicího prášku do pečiva
- 1/4 lžičky sody bikarbóny
- 2 lžíce kakaa
- 100 g cukru moučky
- 1/2 lžičky soli
- 50 ml slunečnicového oleje
- 75 ml plnotučného mléka
- 3 lžíce Řeckého jogurtu
- 1 lžíce vanilkové esence
- 1 vejce

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Vegetarián, Moučník