

Tvarohové muffiny

Počet porcií: 6

Čas prípravy: 30 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Tvaroh, 2 vajíčka, banán, rozpustený kokosový olej (1 PL) a jogurt zmiešame v miske. Pridáme ovsené vločky s kypriacim práškom (1 KL) a kokosom (1 PL). Vymiešame hladké cesto, ktorým naplníme muffinové košíčky. Vložíme do vyhriatej rúry a pečieme asi 30 minút pri 180 stupňoch. Ozdobíme podľa vlastnej fantázie.

Ingrediencie

- **Banán** - 100 g
- **Kokos** - 15 g
- **Med včelí kvetový** - 30 g
- **Olej slnečnicový** - 15 g
- **Vajcia** - 100 g
- **Kypriaci prášok do pečiva 12 g** - 6 g
- **Olešnický tvaroh jemný 230 g** - 230 g
- **Ovsené vločky 500 g** - 70 g
- **Jogurt bez laktózy 180 g** - 180 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

