

Celozrnné muffiny s hořkou čokoládou

- 1 větší banán
- 1 větší jablko
- 2 celá vejíčka
- 3 lžice třtinového cukru
- 1 prášek do pečiva
- ¼ hrnku polotučného mléka
- 2 hrnky celozrnné špaldové mouky
- 3 lžice řepkového oleje
- 3 lžičky kakaa („extra dark“)
- ½ hořké čokolády na vaření



Banán rozmačkáme vidličkou ve velké míse. Přidáme na jemno nastrouhané jablko i se slupkou. Přimícháme vejce, prášek do pečiva, cukr, mléko a kakao. Vše dobře promícháme, poté postupně přisypeme mouku a nakonec přidáme olej a nasekanou hořkou čokoládu.

Směs plníme do silikonových formiček vystlaných papírovými košíčky do ¾ a vložíme do předehřáté trouby na 180 °C, pečeme cca 20min.