

MUFFINY Z OVESNÝCH VLOČEK

18 porcí Muffin:

600 g ovesných vloček

3 větší jablka

3 větší banány

3 lžíce kakaa

4 vejce

6 lžic třtinového cukru

Lžíce javorového sirupu

Lžička skořice

Dozdobení muffinu po pečení:

350 g měkkého tvarohu

2 lžíce chia semínek

Jahody



POSTUP:

Z jablek vykrojíme jadřince, ponecháme slupku a postupně jablka nastrouháme. Poté oloupeme banány a v míse je rozmačkáme na jemnou kaši. Kaši přidáme k nastrouhaným jablkům a společně pořádně promícháme. Postupně přidáváme ovesné vločky, kakao, rozmíchaná vejce, cukr, sirup, skořici. Takto důkladně promíchanou směsí naplníme košíčky na muffiny. Poté vložíme do předem vyhřáté trouby na 175°C a pečeme přibližně 15 minut. Na závěr smícháme tvaroh s chia semínky a přidáme jej na vychladlé muffiny. Dozdobíme dle libosti jahodami.