

Mrkvové muffiny

Ingredience

- 220 g špaldové mouky hladce mleté
- 2 větší mrkve
- 3 vejce
- 4 lžíce medu
- 3 lžíce kokosového oleje
- 150 g bílého jogurtu
- 1 bio skořicový cukr
- 1 kypřicí prášek bez fosfátů

Mrkev k pečení koláčů a muffinů mám moc ráda. Je k tomu předurčena svojí sladkou chutí. Místo másla nebo klasického oleje jsem zkusila opět použít kokosový olej a kombinace s mrkví mu svědčí. Před dětmi jsem je musela schovat, aby vydržely do druhého dne pro návštěvu.

Postup:

Mouku promícháme s práškem do pečiva. Jogurt, vejce, med, olej a skořicový cukr dáme do druhé mísy a lehce prošleháme mixérem.

Okrájíme si mrkev, omyjeme a nastroháme na jemném struhadle k mouce. Přidáme promixované tekuté ingredience a vařečkou promícháme.

Plníme do připravených košíčků nebo formy na muffiny do 2/3. Pečeme při 180 °C po dobu zhruba 22 minut – raději zkusíme pomocí zapíchnutí špejle (těsto se nesmí lepit).

