



Tvarohové muffiny s borůvkami

Ingredience

měkký tvaroh: 340 g
vejce: 3 ks
mandlová mouka: 40 g
ovesné vločky: 40 g
borůvky - hrst: 2 ks
med (sladidlo): 2 PL
jedlá soda
hořká čokoláda

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Zdravé, neuděláte chybu

Ovesné vločky rozmixujeme na jemný prášek. V míse smícháme tvaroh s vejci a medem. Pokud chceme muffiny bez cukru, můžeme med nahradit oblíbeným sladidlem. Přidáme mandlovou mouku s ovesnými vločkami a špetkou jedlé sody. Do těsta zapracujeme umyté borůvky a hořkou čokoládu nakrájenou na malé...

Tvarohové muffiny s borůvkami - recept

Ovesné vločky rozmixujeme na jemný prášek. V míse smícháme tvaroh s vejci a medem. Pokud chceme muffiny bez cukru, můžeme med nahradit oblíbeným sladidlem. Přidáme mandlovou mouku s ovesnými vločkami a špetkou jedlé sody. Do těsta zapracujeme umyté borůvky a hořkou čokoládu nakrájenou na malé kousky. Tvarohovou směsí plníme formičky na muffiny. Vložíme do trouby rozehřáté **na 170 °C. Pečeme asi 25 minut.**

Tvarohové muffiny jsou zdravou svačinkou plnou bílkovin.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí