

Banánové muffiny Petra Havlíčka



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 25min
Celkový čas: 35min , Porce: 4

3352 kalorií , **108 g** cukrů , **169 g** tuků , **57 g** bílkovin

Autor: Sonia005

Odkaz: <https://srecepty.cz/bananove-muffiny-petra-havlicka>

Příprava

Ve velké míse smícháme žloutky, cukr a olej. Mícháme tak dlouho, dokud se cukr aspoň trochu nerozpustí a nestane se tak "kaše". Poté přisypeme mouku, kypřící prášek a mléko, zamícháme tak aby byly všechny suroviny mokré. Banány nakrájíme na malé kostičky a jemně vmícháme do hmoty. Nakonec z bílků ušleháme tuhý sníh, který opatrně vmícháme k těstu s banány. Troubu si rozehrějeme na 180 °C. Košíčky nebo formu na muffiny plníme do 3/4 a pečeme v rozehráté troubě asi 25-30 minut. Jakmile jsou muffiny upečené, necháme je vychladnout. Mezitím si vyšleháme lučinu se změkklým máslem a dvěma lžícemi cukru. Vychladlé dortíky zdobíme cukrářským sáčkem a cukrářským zdobením.

Ingredience

- ✓ 250 g celozrnné špaldové mouky
- ✓ 100 g třtinového cukru
- ✓ 1 sáček kypřícího prášku do pečiva
- ✓ 2 vejce
- ✓ 150 ml polotučného mléka
- ✓ 2 lžíce řepkového oleje
- ✓ 2 banány
- ✓ Krém: 250 g Lučiny
- ✓ 100 g změkklého másla
- ✓ 2 lžíce cukr moučka
- ✓ 1 hrst cukrářského zdobení

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročná, Jídlo na každý den, Rodina, Moučník

