

Banánovo-jogurtové muffins (muffiny)



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 35min , Porce: 12

236 kalorií , 36 g cukrů , 4 g tuků , 7 g bílkovin

Autor: Zuzana Mellenová

Odkaz: <https://srecepty.cz/bananovo-jogurtove-muffins-muffiny>

Příprava

Rozmačkané banány smícháme s jogurtem a vytvoříme kaši. Přidáme do ní žloutky, změkklé máslo, mouku s kypřícím práškem, cukrem, medem a nakonec jemně vmícháme sníh z bílků. Těsto klademe do půlky formiček na muffiny či košíčků, vložíme kousek čokoláda a zalijeme těstem cca do $\frac{3}{4}$ formičky. Pečeme ve vyhřáté troubě asi 20 minut. Po upečení necháme mírně vychladnout, vyklopíme a pocákáme polevou z čokolády.

Ingredience

- ✓ 2 banány
- ✓ 150 ml bílého jogurtu
- ✓ 75 g másla
- ✓ 2 vejce
- ✓ 250 g hladké mouky
- ✓ 1 sáček kypřicího prášku do pečiva
- ✓ 1 sáček vanilkového cukru
- ✓ 3 lžice včelího medu
- ✓ 150 g čokolády na vaření
- ✓ 1 lžice ztuženého potravního tuku

Kategorie

Obyčejný den, Americká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Rodina, Moučník