

# Dia muffiny s kokosem



Obtížnost:

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 40min  
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 6

**2476** kalorií , **0 g** cukrů , **96 g** tuků , **41 g** bílkovin

**Autor:** andrea92

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/dia-muffiny-s-kokosem>

## Příprava

Hrst rozinek si odložíme stranou. Zbylé rozinky rozmixujeme s vejci. Ke směsi přidáme zbylé suroviny (i odložené rozinky) a těsto nalijeme do formiček na muffiny. Pečeme přibližně 40 minut v troubě asi na 180° C.



### Tip k receptu

Můžeme těsto upéct jako koláč a poté nakrájet.

## Ingredience

- ✓ 1 hrneček celozrnné špaldové mouky
- ✓ 1 hrneček kokosových lupínek (strouhaných)
- ✓ 1 hrneček rozinek
- ✓ 1/3 hrnečku rostlinného oleje
- ✓ 1/3 hrnečku vody
- ✓ 2 vejce
- ✓ 1 balení kypřicího prášku do pečiva

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Diabetická, Celoročně, Finančně nenáročná, Klasika, Rodina, Moučník