

# Mrkvové muffiny s jablky



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 20min  
Celkový čas: 40min , Porce: 12

3299 kalorií , 30 g cukrů , 169 g tuků , 43 g bílkovin

Autor: Pajunc

Odkaz: <https://srecepty.cz/mrkvove-muffiny-s-jablky>

## Příprava

Do prosáté mouky s kypřicím práškem, solí a skořicí přidáme nastrouhanou mrkev, jablka, med, ořechy, rozšlehaná vejce a olej. Vše dobře promícháme. Těstem plníme do tří čtvrtin papírové košíčky vložené do formy na muffinky. Pečeme v troubě předehřáté na 180° C pečeme asi 20 minut.



### Tip k receptu

K muffinům se skvěle hodí krém z mascarpone, smíchaný s medem dle chuti.

## Ingredience

- ✓ 2 hrnek celozrnná špaldová mouka
- ✓ 1 lžička kypřicí prášek do pečiva
- ✓ 2-3 lžíce včelí med
- ✓ 2 lžička skořice
- ✓ 2 ks mrkev
- ✓ 2 ks jablko
- ✓
- ✓ půl hrnek vlašské ořechy
- ✓ 2/3 hrnek rostlinný olej
- ✓ 1 špetka sůl

## Kategorie

Česká, Podzim, Finančně nenáročné, Štíhlá slečna, Dezert, Snídaně

