Raw čokoládové muffiny

Obtížnost:

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 30min , Porce: **4**

1333 kalorií , **1 g** cukrů , **128 g** tuků , **19 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: https://srecepty.cz/raw-cokoladove-muffiny

Příprava

Pohanku, vlašské ořechy a raw kakao dáme do mixéru a rozmixujeme na prach. Poté přidáme sušené moruše (pár si necháme na ozdobu) a kakaové boby v kokosovém cukru. Datle rozmixujeme bez pecky s trochou vody na kaši a smícháme je s připravenou směsí na těsto, které poté rozdělíme na čtyři díly. Necháme odležet. Mezitím si připravíme čokoládu – ve vodní lázni necháme rozpustit kokosový olej na čirou tekutinu. Postupně do ní všleháme agávový sirup. Poté postupně přidáme karob a kakao. Měla by nám vzniknout hladká směs. Tuto směs nalijeme do čtyř forem na muffiny – nejlépe silikonových. Z těsta připravíme čtyři koule a každou kouli zasadíme do čokolády. Necháme ztuhnout v lednici. Podáváme ozdobené sušenými morušemi.

Tip k receptu

Všechny suroviny seženeme v obchodě se zdravým zbožím.

Ingredience

- 1/4 hrnku vlašských ořechů
- 3 lžíce raw kakaa
- 1 hrst kakaových bobů v kokosovém cukru
- 1/2 šálek moruše (sušené)
- 1 hrst datlí
- 2 lžíce kakaových bobů
- 6 lžíc kokosového tuku
- 4 lžíce sirupu z Agáve
- 3 lžíce karobu
- 3 lžíce kakaa

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Bezlepková, Diabetická, Pro alergiky, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročné, Něco extra, Dezert