

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 moruškami.

▣ Tip k receptu

Všechny suroviny seženeme v obchodě se zdravým zbožím.



Ingredience

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

Kategorie

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