



Celozrnné muffiny

Potřebujeme:

125g celozrnné mouky
125g hladké mouky
22g sladidla Stevia sypká (jakékoliv jiné sladidlo 4:1)
1 prášek do pečiva
1 vejce
150g bílého jogurtu
80g (přibližně 80ml) mléka
3 lžíce oleje
Čokoláda, oříšky, sušené nebo čerstvé ovoce



Postup:

1. Jogurt smícháme s mlékem, vejcem a olejem ve větší misce.
2. V jiné míse smícháme všechny sypké suroviny – obě mouky, sladidlo, prášek do pečiva.
3. Sypkou směs opatrně vmícháme do tekuté a vytvoříme vláčné těsto.
4. Plníme do formy na muffiny, nejlépe do papírových košíčků a pečeme v předehřáté troubě při 180°C. Přibližně 20 minut.

TIPY: 50g strouhaného kokosu + jeden banán na malé kostičky +100g bílé čokolády, přidat trochu rumu (tyto suroviny přimícháme po spojení sypké a tekuté směsi)