

Jablečné muffiny

Suroviny:

1 hrnek špaldové mouky

½ hrnku šípkové mouky

3 lžice medu

1 lžička kypř. prášku bez fosfátu

1 lžička vanilky

1 lžička citronové nebo pomerančové kůry

1 vejce

100 ml mléka

100 ml oleje

2 jablka

možno přidat ořechy či kvalitní min. 74% čokoládu

Postup:

nejprve smícháme tekuté suroviny, tedy mléko, olej, vejce a med. Poté přidáme suché suroviny. Netřeme! Pouze zhruba promícháme. Péci na 170° cca 30 minut.