

Jablkové muffiny

Suroviny:

- 1 hrnček špaldovej múky
 - ½ hrnčeka šípkovej múky
 - 3 lyžice medu
 - 1 lyžička kypr. prášku bez fosfátov
 - 1 lyžička vanilky
 - 1 lyžička citrónovej alebo pomarančovej kôry
 - 1 vajce
 - 100 ml mlieka
 - 100 ml oleja
 - 2 jablká
- môžete pridať orechy či kvalitnú min. 74 % čokoládu

Postup:

Najskôr zmiešajte tekuté suroviny, teda mlieko, olej, vajcia a med. Potom pridajte suché suroviny. Netrieme! Iba zhruba premiešame. Pečte na 170 ° cca 30 minút.