na 6 menších muffinů nebo jeden miniaturní dortík do horkovzdušné fritézy:
1 celé vejce nebo 45 ml aquafaby a 1 polévková lžíce směsi Vegavajo
40 ml oleje
1/2 polévkové lžíce rumu
1/2 lžičky vinného nebo jablečného octa

40 g hnědého cukru
50 g polohrubé nebo celozrnné pšeničné mouky
35 g mletých ořechů či madlí nebo mletých pražených ovesných vloček
špetička soli - při náhradě vajec aquafabou vynecháme
1/2 lžičky skořice
1/4 lžičky mletého zázvoru
1/2 lžičky prášku do pečiva
1/4 lžičky jedlé sody
(tuk a hrubá mouka na vysypání formy)

(trochu mléka podle potřeby)
1 najemno nastrouhaná středně velká mrkev (asi 50 g)

na ozdobu při podávání (ale nemusí být):
půl vaničky měkkého tvarohu
trochu jogurtu
1 lžíce třtinového cukru
trochu skořice nebo "tvaroh" z tofu

Nejdříve smícháme suché ingredience, pak zvlášť mokré a nakonec vše smícháme dohromady.
Košíčky plníme kousek pod okraj, ještě teplem vyběhnou.
Pečeme v troubě při 160°C asi 30 minut nebo v horkovzdušné fritéze při 160 °C asi 20 minut.

Na dozdobení jen taroh rozmícháme s jogurtem, cukrem i kořením a můžeme podávat.