

Jablečnoperníkové muffiny

na 7 menších muffinů (pro silikonové košíčky) nebo jeden menší dortík:

1 strouhané jablko (asi 130 g)

1 malé vejce či jeho náhrada (1 lžice Vegavajo a 2 lžice vody)

40 g oleje

40 g mléka

1 lžice rumu (z naložených rozinek)

1 lžice rozinek (ideálně předem namočených v rumu)

80 g celozrnné pšeničné nebo špaldové mouky

40 g strouhaných ořechů (nebo opražených ovesných vloček)

30 g hnědého cukru

1 polévková lžice kakaa

2 lžičky prášku do pečiva

špetka soli

1/2 lžičky mleté skořice

1 lžička perníkového koření

(pečicí papír nebo kokosový olej na vymazání formy či silikonových košíčků)

na ozdobu při podávání (ale nemusí být):

půl vaničky měkkého tvarohu

trochu jogurtu

1 lžice třtinového cukru

trochu skořice nebo "tvaroh" z tofu

Nejdříve smícháme suché ingredience, pak zvlášť mokré a nakonec obojí smícháme dohromady.

Košíčky plníme kousek pod okraj, ještě teplem vyběhnou.

Pečeme v troubě při 180° C asi 30 minut nebo v horkovzdušné fritéze při 160 °C asi 20 minut.

Upečení kontrolujeme špejlí.

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