

Miničokolortík

1 zralý banán
2 polévkové lžíce sirupu nebo moučkového (hnědého) cukru
4 polévkové lžíce oleje
120 g mletých ovesných vloček
200 ml rostlinného mléka
2 lžíce kakaa
2 lžičky prášku do pečiva
špetka soli
trochu rumu
(hořká čokoláda)

Rozmačkáme banán, přidáme tekuté suroviny, rozmícháme. V jiné nádobě smícháme sypké suroviny a poté společně spojíme v jednolitou hmotu. Hustotu případně doladíme přidáním trošky mléka nebo vloček. Do těsta můžeme před pečením zamáchnout kousky čokolády. Pečeme ve formičce v horkovzdušné fritéze při 160 °C asi 20 minut nebo v malých formičkách na muffinky.

Tip: Pokud použijeme čokoládové mléko Alpro, nemusíte do těsta přidávat kakao.

--- recepty od efči --- <http://www.hubatici.cz> ---