

Makovo-tvarohové muffiny

na 9 kusů menších muffinů/medvídků:

1 vaničkový tvaroh nebo "tofutvaroh" (1 přírodní tofu, 1 lžíce citronové šťávy, 50 ml vody, 1 lžička vanilkového pudinkového prášku)

1 zralý banán (asi 100 g)

1 polévková lžíce rumu

1 celé vejce

50 g (mletého) máku

3 polévkové lžíce cizrnové mouky

půl lžičky skořice

10 g vanilkového proteinu

špetka soli

kokosový olej na vymazání formiček

rozinky namočené v rumu

Banán rozmačkáme vidličkou, smícháme s tvarohem a vejcem. Protein rozmícháme v sypkých surovinách a vše dohromady smícháme. Vymazané formičky plníme do kousek pod okraj. Do každého kousku vmáčkne do těsta asi 3 rumové rozinky. Pečeme v horkovzdušné fritéze při teplotě 165 °C asi 20 minut, vyklopíme na pečící papír a dopečeme ze spodní strany ještě 5 minut při 165 °C.

Pokud použijeme náhradu tvarohu z tofu, doporučuji tofu dohladka s vodou a pudinkem rozmixovat. Když ještě vynecháme vejce, máme vegan verzi.