

Pečený tvaroh s ovocem

na 6 velkých nebo 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)

1/2 polévkové lžíce rumu

1 celé vejce

50 g mletých mandlí/ořechů

3 polévkové lžíce (drcených) ovesných vloček

půl lžičky skořice

10 g vanilkového proteinu

špetka soli

kokosový olej na vymazání formiček

1 nadrobno pokrájené nebo nastrouhané jablko či hrst jiného sezónního ovoce (může být i mražené)

rozinky namočené v rumu

Vše kromě ovoce a rozinek smícháme s tvarohem a vejcem. (Protein rozmícháme předem v sypkých surovinách, nehrozí pak hrudky.) Na smíchání stačí ruční metlička, ale můžeme použít i ponorný mixér. Nakonec do směsi lžící lehce vmícháme kousky ovoce. Vymazané formičky plníme kousek pod okraj. Do každého kousku vmáčkne 2 až 3 rumové rozinky. Pečeme v horkovzdušné fritéze při teplotě 165 °C asi 20 minut, vyklopíme na pečicí 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 ponorným mixérem rozmixovat. Pokud vynecháme vejce (můžeme směs nepatrně naředit) je moučník vegan.

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