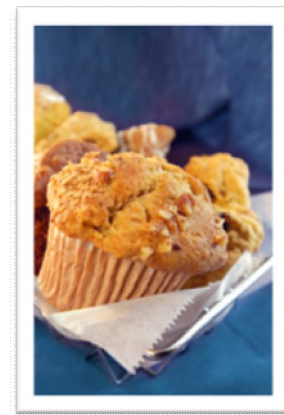


## Oříškové Muffins

12 – 15 kousků

Ingredience:

- 200 gramů polohrubé mouky (můžeme i celozrnnou, poté ale o něco méně)
- 75 gramů strouhaného kokosu
- 75 gramů lískových mletých oříšků
- 2 a ½ prdopeče
- ½ lžice jedlé sody
- 2 vejce celé
- 125 gramů cukru (ideálně hnědého)
- 80 ml oleje (ideálně BIO slunečnicový z DM)
- 2 lžice rumu
- 250 gramů zakysané smetany
- Máslo na formu, pokud potřebujeme



Postup:

Mouku smícháme s kokosem, ořechy, práškem do pečiva, jedlou sodou. Rozšleháme vejce, cukr, olej, zakysanou smetanu a rum, do této směsi přidáme směs z mouky. Pečeme při 180 stupních v horkovzdušné troubě cca 25 minut. Košíčky plníme do 2/3 maximálně! Hotové těsto otestujeme špejlí.



© Napsala Lenka Černá  
Kouč v oblasti osobního rozvoje  
(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: [cerna@mindsoft.cz](mailto:cerna@mindsoft.cz)

[www.mujuvztah.cz](http://www.mujuvztah.cz) [www.mamdepku.cz](http://www.mamdepku.cz) [www.mujkouc.cz](http://www.mujkouc.cz) [www.mezdravi.cz](http://www.mezdravi.cz)

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.