

# Mrkvové minimuffiny

URL článku: [ukazka/Mrkvove-minimuffiny\\_\\_s695x20292.html](http://ukazka/Mrkvove-minimuffiny__s695x20292.html)

Sladká tečka v podobě minimuffinů z oblíbeného mrkvového těsta, které jsou vláčné díky nastrouhané mrkvi a bílému jogurtu. Vláknu malým muffinům dodají ovesné vločky v těstě. Voní po skořici a chutnají skvěle!



- Pravidelná konzumace vloček přispívá k plnění doporučených dávek všech živin, vitaminů i minerálních látek. Bez obilovin a výrobků z nich je složité dosáhnout **denního doporučeného příjmu vlákniny**, který by měl být alespoň 30 g denně.

## Ingrediencie: 30 porcí

hladká mouka  
ovesné vločky

280 g  
80 g

1 lžička jedlé sody	6 g
1 lžička prášku do pečiva	6 g
1/2 lžičky skořice	3 g
hnědý cukr	200 g
vanilkový cukr	8 g
vejce 2 ks	100 g
olej	65 ml
bílý jogurt	350 ml
nastrouhaná mrkev	300 g

## Postup

- 1) Troubu předehřejte na 180 stupňů.
- 2) V míse smíchejte prosátou hladkou mouku, prášek do pečiva, jedlou sodu, ovesné vločky, mletou skořici a špetku soli.
- 3) V jiné míse vyšlehejte vejce s hnědým a vanilkovým cukrem do pěny. K ní postupně přilévejte a zašlehavejte olej. Nakonec do této směsi lžící či vařečkou zamíchejte jogurt a nastrouhanou mrkev.
- 4) Do této tekuté směsi postupně vmíchejte sypké suroviny.
- 5) Těsto rozdělte do muffinové formy a pečte cca 20 minut.

výživové údaje		na porci na 100g celkem			kritéria Víím, co jíím
		104	221	3121	
energetická hodnota (kcal)	kcal	104	221	3121	≤ 110 kcal/porci
bílkoviny	g	82	5,8	2,7	-
sacharidy	g	490	34,8	16,3	-
z toho cukry	g	234	16,6	7,8	-
tuky	g	91	6,5	3	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	15,7	1,1	0,5	≤ 6 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,4 g/100 g
vláknina	g	20	1,4	0,7	≥ 1,2/100 g
sůl	g	9,91	0,7	0,33	≤ 1 g/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 20 g/100 g

**Recept prošel hodnocením, odpovídá [kritériím programu a byl certifikován logem Víím, co jíím \(snack\)](#).**

[moučník mrkev mrkvové minimuffiny ovesné vločky zdravý moučník](#)