



Stále nemám psací ani receptovou invenci, tak zde jsem jen upravila recept podle kuchařky **Recepty z farmářského trhu**. Je to výborná snídaně do deštivého rána, ale příště snad už přidám něco opravdu letního.

**Ingredience (12 muffinů):**

300 g mrkve

1 jablko

300 g celozrnné mouky

10 lžic medu

3 vejce

200 ml oleje

3/4 lžičky jedlé sody

1,5 lžičky prášku do pečiva

1,5 lžičky skořice

1,5 lžičky vanilkového extraktu

### **Poleva:**

100g mandlí

100 ml rostlinného mléka

### **Postup:**

1. Mrkev a jablko oloupeme a nastrouháme najemno.
2. Všechny ingredience smícháme a vlijeme do formy na muffiny, kterou před tím vyložíme papírovými košíčky
3. Pečeme na 180° C asi 30 minut.
4. Mandle rozmixujeme, poté smícháme s mlékem a přivedeme k varu. Vaříme asi 5 minut a po vychladnutí potřeme polevou

upečené muffiny.

{jcomments on}

[&nbsp;](#)