



## Datlové muffiny - videorecept

vegetariánský

Snadné

45 minut

Pro 4 osoby

☆☆☆☆☆

### Ingredience

250 ml rostlinného mléka  
 250 g hladké pšeničné mouky  
 150 g celozrnné špaldové mouky  
 100 g oleje  
 75 g datlí  
 100 g datlového sirupu  
 50 g mletých ořechů  
 2 biovejce  
 3 lžičky prášku do pečiva bez fosfátů  
 čtvrt lžičky mleté vanilky

### Jak na to?

1. Do mísy dejte obě mouky, mleté ořechy, prášek do pečiva a vanilku. Promíchejte a zapracujte i datle nasekané na kousky.
2. V jiné míse rozšlehejte společně vejce, rostlinný nápoj, olej a datlový sirup. Tuto tekutou směs postupně zapracujte do suché směsi. Směs na muffiny zbytečně nehnětejte, stačí, když se suroviny propojí.
3. Papírové košíčky na muffiny vyplňte směsí a vložte do formy. Pečte v troubě rozehřáté na 200 °C asi 15 až 20 minut.

Tip: udělejte si domácí košíčky na muffiny z pečicího papíru. Vystříhněte čtverec papíru o velikosti přibližně 12×12 cm a vytvarujte jej tak, že jej ohnete přes dno sklenice, které je o něco menší než dno prohlubní v muffinové formě.