

WORTH TO EAT...

Food blog

Zdravé cupcakes s ostružinami

Potřebujeme: na 12 cupcakes

- 150 g pšeničné celozrnné mouky
- 60 ml kokosového oleje
- 60 ml javorového sirupu
- 1 lžice kypřicího prášku
- 2 zralé banány
- 2 vejce
- miska ostružin (nebo jiného ovoce)
- kůra z ½ citronu
- lžička vanilkové esence
- na krém
- 400 g smetanového sýru (lučina, philadelphia, palouček...)
- 70 g másla pokojové teploty
- 2 lžice medu
- 1 lžička citronové šťávy
- 1/2 lžičky vanilkové esence



Jak na to:

Banány rozmačkáme za pomoci vidličky. V misce rozšleháme vejce a přimícháme k nim vanilkovou esenci, rozpuštěný kokosový olej (neměl by být úplně vroucí), rozmačkané banány, javorový sirup a vše promícháme. K tekutým ingrediencím přidáme mouku smíchanou s kypřícím práškem a citronovou kůrou a opatrně vmícháme (míchejte ručně, určitě nepoužívejte metličky). Těsto na muffiny/cupcaky, aby bylo krásně nadýchané, se nikdy nesmí přemíchat, míchejte jen tak dlouho, jak je nezbytné, aby se obě směsi spojily. Troubu předehřejeme na 200 °C. Formu na muffiny vyložíme papírovými košíčky. Košíčky plníme za pomoci lžice těstem (neplníme až po okraj, těsto nabude). Do každého košíčku dáme na dno lžici těsta, posypeme ovocem a nvrch rozdělíme zbylé těsto. Cupcaky vložíme do trouby a pečeme asi 20 minut, než budou na povrchu zlatavé.

Mezitím co cupcaky stýdnou, připravíme si krém. Do mísy vložíme všechny suroviny na krém a promícháme je za pomoci metliček. Máslo si vyndejte z ledničky nějaký čas předem, mělo by být lehce povolené, aby se se sýrem dobře spojilo a v krému nebyly hrudky. Hotovou směsí naplníme cukrářský sáček/zdobičku a krouživými pohyby na cupcaku vytvoříme krémovou čepičku. Nakonec ozdobíme čerstvým ovocem.

Dobrou chuť ♥