

WORTH TO EAT...

Food blog

Zdravé minibábovičky s malinami a chia semínky

Potřebujeme: (na 10 báboviček)

- 180 g jemně namleté celozrnné pšeničné mouky
- 2 polévkové lžíce chia semínek
- 1 polévková lžíce kypřícího prášku
- špetka soli
- kůra z 1/2 citronu
- hrst čerstvých malin nebo jiného ovoce
- 2 vejce
- 75 g rozpuštěného kokosového oleje
- 100 ml podmáslí
- 1 polévková lžíce medu
- 2 zralé banány
- 1 polévková lžíce citronové šťávy
- 1/2 čajové lžičky vanilkové esence

na polevu:

- 100 g cukru moučka
- 3 čajové lžičky podmáslí
- 3 čajové lžičky citronové šťávy
- mrazem sušené maliny



Jak na to:

Banány rozmačkáme za pomoci vidličky, u zralých banánů to jde úplně samo. V misce rozšleháme vejce a přimícháme k nim vanilkovou esenci, rozpuštěný kokosový olej (neměl by být úplně vroucí), podmáslí, citronovou šťávu, med, rozmačkané banány a promícháme.

V další misce smícháme všechny suché ingredience: mouku, sůl, kypřící prášek, nastrouhanou citronovou kůru a chia semínka. K tekutým ingrediencím přisypeme suché (míchejte ručně, určitě nepoužívejte metličky). Těsto, 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. Pokud máte formičky na bábovičky ze silikonu, není třeba je nijak vymazávat. Místo formiček na bábovičky dobře poslouží třeba i forma na muffiny :-).

Formičky plníme za pomoci lžice těstem, každou bábovičku naplníme tak do půlky, poklademe ovocem a navrch rozdělíme zbylé těsto.

Bábovičky vložíme do trouby a pečeme asi 20 minut, než budou na povrchu zlatavé.

Dobrou chuť ♥

WORTH TO EAT...

Food blog

Mezitím co bábovičky stýdnou, připravíme si polevu. Pokud chcete, aby byly bábovičky ultra zdravé, polevu klidně můžete vynechat, jsou výborné i bez ní ;-).

Do mísy vložíme všechny suroviny na polevu: cukr, podmáslí a citronovou šťávu a mícháme vidličkou, než nám vznikne hladká hmota. Vršek každé bábovky v polevě lehce omočíme, obrátíme a posypeme drtí ze sušených malin a necháme zaschnout. Poleva nesmí být příliš tekutá, jinak se do bábovek vsákne, lepší je tužší, která po nich bude pomalu stékat :-).

Dobrou chuť ♥