

Avo muffins

a lá avo toast



1 porce



30 minut

INGREDIENCE

- 1 vejce
- 1 bílek
- 1/2 zralého avokáda
- 5g mleté dýně (přibližně jedna velká lžice)
- 5g Super Food topping (značka EnerBio – Rossmann) směs lněných semen a chia
- růžová sůl (dle chuti)

KUCHYŇSKÉ POTŘEBY

- Vidlička
- Miska
- Formy na muffiny

POSTUP

Do malé misky vydlobněte polovinu avokáda a jemně jej rozmačkejte. Pokud v kaši zůstanou i větší kousky avokáda, rozhodně to není na závadu. K avokádu přidejte bílek a celé vajíčko a vše dobře promíchejte.

Poté přisypte mletá dýňová semínka a Super food topping (pokud jej nemáte, smíchejte mletá lněná semínka s chia a konopnými semínky).

Směs znovu promíchejte a dochuťte solí. Nakonec směs rozdělte do košíčků a pečte v předehřáté troubě na 170 °C přibližně 25 minut

