

Ovesné košíčky s tvarohem a ovocem

Malá svačina, která vypadá skoro jako dezert, ale schovává v sobě vločky, ořechy i tvaroh. Zároveň je recept skvěle variabilní a můžete si ho uzpůsobit svým chutím i stravovacím omezením. Nebo můžete své děti potěšit a na dno košíčku dát třeba kostičku čokolády. Ale pst, já vám to neporadila.

#neobyčejnesvaciny

Počet kusů | 6

Doba přípravy | 20 minut + pečení a chladnutí

Použité nádobí | forma na muffiny

Recept je vegetariánský

INGREDIENCE

Ovesné košíčky

- 120 g jemných ovesných vloček @mixit
- 50 g 100% ořechového másla @mixit
- 40–50 g javorového sirupu @mixit
- špetka soli
- 25–35 g vody
- *papírové košíčky*

Malinová náplň

- 180 g tvarohu nebo skyru
- 1 vejce
- 10–15 g javorového sirupu
- 25 g lyofilizovaného ovoce, například malin nebo jahod

POSTUP

1. Troubu předehřeju na **170 °C** (horní a dolní ohřev).
2. V míse promíchám vločky, ořechové máslo, javorový sirup a sůl. Postupně přidávám vodu, dokud nevznikne tvárná směs, která po zmáčknutí drží pohromadě. Začnu s 25 g vody a další přidám jen podle potřeby.
3. Do formy na muffiny rozdělím papírové košíčky. Těsto rozdělím na 6 částí po cca 40 g a vymačkám je do papírových košíčků v muffinové formě. Důkladně těsto přitlačím na dno i na boky, aby vznikl košíček.
4. Dám je do trouby a předpeču **10 minut**.
5. V misce smíchám tvaroh nebo skyr s vejcem a javorovým sirupem. Poté přisypu lyofilizované maliny a znovu promíchám.
6. Náplň rozdělím do předpečených košíčků.
7. Peču dalších **16 minut**, dokud náplň po stranách nezpevní.
8. Košíčky nechám úplně vychladnout ve formě a teprve potom je opatrně vyndám.