

Zdravé ovesné košíčky



Na přípravu asi 6 kusů ovesných košíčků budeme potřebovat:

- 1 větší hrnek ovesných vloček
- 1 větší banán
- med podle chuti (doporučujeme cca 2 až 3 lžíce)
- ½ lžičky skořice
- trochu olivového nebo kokosového oleje na vymazání

Na náplň si připravíme:

- 1 vaničku tvarohu
- 1 lžíci mléka
- 2 lžíce medu
- trochu vanilkového extraktu
- ovoce dle chuti

Nejprve si v misce rozmačkáme banán. Přisypeme ovesné vločky a promícháme, dokud nám nevznikne

hmota, která při zmáčknutí drží pohromadě. Pokud je hmota příliš vlhká, přidáme vločky, pokud naopak nedrží při sobě, přidáme kousek banánu.

Osladíme medem a ovoníme skořicí. **K ruce si vezmeme formu na muffiny**, do 6 dírek kápeme opravdu maličkou kapičku oleje a pomocí prstů nebo mašlovačky vymastíme.

Do každé dírky vložíme trochu směsi a namačkáme jak na dno, tak také na strany formičky abychom vytvořili košíček. Troubu předehřejeme na 180°C a košíčky pečeme asi 15 minut, dokud nezezlátnou.

Necháme úplně vychladnout. **Mezitím si připravíme náplň.** Do tvarohu přidáme mléko a šleháme, dokud nám nevznikne krémová konzistence. V případě potřeby přidáme další lžici mléka. Osladíme cukrem a přidáme trošku vanilkového extraktu. Hotovým krémem plníme vychladlé košíčky a **zdobíme libovolným ovocem.**