

DEN BEZ PALMOVÉHO OLEJE 2026 – 33 receptů

Perníkové muffiny - Jarolímová Julie, tercie

Těsto - 2 hrnky mléka, 1 hrnek oleje, 1 vejce, 2 lžíce kakaa, 1 skořicový cukr
1 hrnek cukru, 3 hrnky hladké mouky, 1 prášek do pečiva, 1 prášek do perníku
1 čokoládový pudink, 1 lžíce marmelády, 3 lžíce rumu
Náplň – 100g čokolády
Poleva – 100g čokolády, zdobení

Vyhlášené brownies muffiny – Štěpánková Lucie, 4.A

170 g másla, 100 g kakaa, 3 vajíčka, 220 g cukru krystal, 100g hladké mouky
špetka soli, špetka kypřicího prášku do pečiva
Dle libosti nasekané kousky čokolády (bez palmového oleje)

Muffiny s červenou řepou, Žák Antonín, tercie

350g rozmixované červené vařené řepy, 250g hladké mouky, 180g rozpuštěného másla
130 ml bílého jogurtu nebo zakysané smetany, 3 vejce, 1 lžička prášku do pečiva
½ lžičky jedlé sody, 120g cukru, 50g kakaa, špetka soli, vanilka
80g kvalitní čokolády

Borůvkové muffiny – Provazník Václav, prima

250g zakysaná smetana, 100g hladké mouky, 100g ovesné vločky, 2ks jablko
2ks vejce, 1ks banán, 2lžíce hořká čokoláda, 1lžička skořice, 1lžička kypřicí prášek
hrst borůvek

Kefírové muffiny – Brožková Petra, 4.A

2 vejce, 220g polohrubé mouky, 2lžičky prášku do pečiva, 100g čokolády bez palmového
oleje, 2 lžíce kakaa, 170ml kefiru, 130ml oleje, 100g cukru krupice
Předehřejeme troubu na 200 stupňů. V misce smícháme mouku, cukr, prášek do pečiva,
kakao. Po promíchání přidáme 2 vejce, kefir a olej a rozmixujeme. ¾ čokolády přidáme do
těsta. Těsto plníme do košíčků max 1cm pod okraj. Potom muffiny posypeme zbytkem
čokolády a pečeme 30minut.

Mandlové muffiny s banánem a čokoládou – Kateřina Ondráková, tercie

175 g másla, 2 vejce, špetka soli, 175 g čokolády (bez palmového oleje)
1 střední, zralý banán, ½ balení kypřicího prášku na pečení, 240 g mandlové mouky
1 lžíce cukru
Mandlovou mouku promícháme s kypřicím práškem a solí. V misce vymícháme změkklé
máslo se žloutky a přidáme polévkovou lžící moučkového cukru. Přidáme kousky čokolády,
kousky banánu a pevný sníh ze dvou bílků a umícháme těsto.
Připravíme si papírové košíčky. Pomocí lžičky je naplníme těstem, ale ne až po okraj,
protože těsto vyskočí. Muffiny pečeme v předem vyhřáté troubě na 170°C.
Po vyndání necháme chvíli vychladnout a je hotovo!

Čokoládové muffiny – Haltufová Natálie, septima

2 ks vejce, 220 g polohrubé mouky, 2 lžičky prášku do pečiva, 100 g fairtrade čokolády
2 lžíce holandského kakaa, 170 ml kefiru, 130 ml slunečnicového oleje, 100 g cukru krupice
ovoce
Nejprve smícháme všechny sypké suroviny, pak přidáme vejce, kefir, olej a promícháme. Do
těsta můžeme přidat i ovoce. Čokoládu nakrájíme najemno, ¾ vmícháme do těsta a zbytkem
posypeme vršek muffinů. Troubu předehřejeme na 200 stupňů a pečeme cca 30 minut.

Muffiny á la krtek dort – Křivská Anežka, sexta

120 ml slunečnicového oleje, 2 ks vejce, 110 g cukru krupice, 230 g hladké mouky

1 špetka soli, 1 balíček prášku do pečiva, 4 lžičky kakaa, 130 ml mléka

Náplň - 250 g měkkého tvarohu v kostce, 100 ml smetany na šlehání, 2 balíčky vanilkového cukru, 70 g čokolády na vaření, 2 ks banánu

V míse prošleháme olej, vejce a cukr do nadýchané světlé pěny, poté přidáme mouku, sůl, kypřící prášek a kakao, směs rozředíme mlékem a vše důkladně rozmícháme, aby vzniklo hladké těsto, které rozdělíme do cca 12 muffinových košíčků a pečeme v troubě vyhřáté na 180 °C asi 15–20 minut. Mezitím vyšleháme šlehačku, smícháme s měkkým tvarohem a přidáme vanilkový cukr a nastrouhanou hořkou čokoládou. Oloupané banány nakrájíme na plátky. Upečené muffiny necháme vychladnout, vydlabeme je lžičkou a vydlabané části rozdrobíme. Muffiny naplníme kousky banánů, na ně pomocí cukrářského sáčku naneseeme připravený krém. Nakonec vršky posypeme drobků z vydlabaných kousků.

Borůvkové muffiny – Křivská Julie, kvinta

200g másla, 250g polotučného tvarohu, 250g polohrubé mouky, 200g cukru krupice

3 vejce, 1 sáček kypřícího prášku, 1 sáček vanilkového cukru, 500g borůvek

Na drobenku: 30g másla, 50g cukru, 50g mouky.

Nejdříve si oddělíme žloutky od bílku, bílky vyšleháme. Žloutky smícháme se všemi ostatními ingrediencemi a vznikne nám těsto, vyšlehané bílky smícháme s těstem. Těsto dáme do formy na muffiny a posypeme drobenkou. Dáme do předehřáté trouby 180 C přibližně na 60 minut.

Muffiny s malinami a bílou čokoládou – Mečiarová Lucie, tercie

180g hladké mouky, 2 lžičky prášku do pečiva, 1 špetka soli, 90g změkklého másla

100g cukru krystal, 2 vejce, 50g zakysané smetany / jogurtu, 110ml mléka

200g malin, 100g bílé čokolády

Na polevu : roztavená bílá čokoláda, Maliny

Do dostatečně velké mísy přidáme 90g změkklého másla, 100g cukru krystal, 2 vejce a vše promícháme dokud se nám přísady nespojí. Po zamíchání přidáme k dosavadním surovinám 50g zakysané smetany nebo jogurtu, 110ml mléka a vše znovu zamícháme. Přes sítko prosejeme do mísy 190g mouky, špetku soli, 2 lžičky prášku do pečiva a znovu mícháme. Nakonec přisypeme 200g malin a 100g nakrájené bílé čokolády a znovu opatrně zamícháme.

Do plechu na muffiny si připravíme košíčky a nalijeme těsto. Dáme do předem vyhřáté trouby a při 190 stupních pečeme na 35min.

Po 35min vyndáme z trouby a necháme vychladnout a poté dozdobíme malinami a bílou čokoládou a můžeme si naše muffiny vychutnat.

Banánové muffiny - Zvolánková Hana, septima

2 hrnky hladké mouky, 1/2 - 1 hrnek cukru, 2-3 banány, 1 prášek do pečiva, 1 vanilkový cukr

1 hrnek mléka, 100 ml oleje (slunečnicový), 4 vejce, špetka soli

Borůvkové muffiny s drobenkou – Novotná Tereza, kvarta

250g hladké mouky, 250g cukr krystal, 2 lžičky prášku do pečiva, 1/2 lžičky soli, 120ml

mléka, 120g rozpuštěného nesoleného másla, 2 lžičky vanilkového extraktu

2 střední vejce, pár hrstí borůvek

Drobenka - 60g hladké mouky, 60g cukr krystal, 40g hnědého cukru

60g rozpuštěného nesoleného másla

Borůvkový džem - 150g borůvek, 1 lžička cukr krystal, 1 lžička citronové šťávy

Kakaové muffiny s banánem – Tvrdíková Silvie, tercie

80 g másla, 150 ml mléka, 1 vejce, 80 g cukru, 40 g kakaa, 190 g polohrubé mouky

1 lžice prášku do pečiva, 1 banán, čokoláda

1. Rozehřejeme máslo a do něj nalijeme mléko.
2. Přidáme vejce a další suroviny.
3. Vše promícháme, těsto by mělo být poměrně husté.
4. Přisypeme na kostičky nakrájený banán a čokoládu a zlehka zamícháme.
5. Těstem naplníme 12 košíčků na muffiny.
6. Pečeme na 180 °C asi 20 minut.

Muffiny s jablky – Grünerová Ella, kvinta

90 g másla, 100 g cukru, 1 lžička vanilkového extraktu, 2 vejce, 50 g bílého jogurtu

110 ml mléka, 190 g hladké mouky, 2 lžičky prášku do pečiva, špetka soli

200 g jablek, 1 lžička skořice, 35 g hnědého cukru

Drobenka - 60 g másla, 100 g mouky, 60 g cukru

Muffiny od Tondy – Zrzavý Antonín, prima

Cukr 85 g, vejce 2 ks, mléko 250 ml, hladká mouka 250 g, máslo 85 g

kypřicí prášek do pečiva 2 lžičky

Z bílků vyšleháme sníh, do kterého postupně a lehce vmícháváme hladkou, kypřicí prášek, mléko, roztavené máslo a cukr.

Připravené těsto dáme do formiček. Připravené formičky s muffiny vložíme do vyhřáté trouby a pečeme při 180 °C asi 20 minut.

Muffiny s červeným rybízem – Křivská Anastázie, prima

250g hladké mouky, 210g cukru krupice, ½ prášku do pečiva, špetka soli, 90g rozpuštěného másla, 125ml mléka, 2 vejce, 1 lžička vanilkového extraktu, 200g červeného rybízu

Posyp: hrst mandlí nakrájených na malé kousky, 2 lžice hnědého cukru, 1 lžice povoleného másla

Smícháme sypké suroviny, poté rozmícháme tekuté. Do sypkých surovin vmícháme tekuté a přidáme rybíz. Pečeme na 180 stupňů 23 minut.

Jablečné muffiny – Petrusová Eliška, kvinta

Náplň: 2 jablka, 2 lžice cukru, mletá skořice – podle chuti, 1 lžice másla, 1 lžice meruňkový džem

Těsto: 100 g cukru, nastrohaná citronová kůra z 1 citronu, 2 vejce, špetka soli, 125 g bílý jogurt, 50 ml citronová šťáva, 100 ml řepkový olej, 200 g hladká mouka + 8 g prášek do pečiva

Na zdobení a posypání: moučkový cukr

1. Náplň: Do pánve si vložte na kostky nakrájená jablka, přisypejte cukr, ochuťte mletou skořicí a přidejte kostku másla – promíchejte a dochuťte meruňkovým džemem. Vařte na mírném ohni do změknutí. Po uvaření náplň přendejte na talíř a nechejte vychladnout na pokojovou teplotu.
2. Těsto: Do mísy si nasypejte cukr a vmíchejte nastrohanou citronovou kůru z 1 citronu – promíchejte lžící. Poté rozklepněte vejce, přidejte špetku soli, nalijte bílý jogurt a přilijte citronovou šťávu – pokračujte v míchání.
3. Následně do mísy ještě přilijte řepkový olej a nasypejte prosátou hladkou mouku s práškem do pečiva – pořádně promíchejte do hladkého těsta.
4. Připravte muffinovou formu s košíčky a rovnoměrně lžící naneste vzniklé hladké těsto a rozetřete připravenou vychladlou jablečnou náplň.
5. Pečte v předehřáté troubě 20 minut při 180 °C do zlatova a dokřupava. Po upečení je posypejte prosátým moučkovým cukrem.

Dýňové muffiny – Zvolánek Vojtěch, prima

180 g najemno nastrouhané dýně, 120 g nastrouhaného jablka, 75 g jemných ovesných vloček, 100 g hladké špaldové mouky, 50 g datlové pasty, 100 g medu, 1/2 lžičky mleté skořice, 1/4 lžičky mletého muškátového oříšku, špetka mletého hřebíčku, špetka soli
1/2 lžičky jedlé sody, 2 vejce, 75 g slunečnicového oleje, 30 g drcených vlašských ořechů
Vejce prošleháme se špetkou soli, přidáme olej, datlovou pastu a med, znovu šleháme. Vmícháme nastrouhanou dýni a jablko. Přidáme vločky, oříšky, veškeré koření. Nakonec vmícháme prosátou mouku s jedlou sodou. Pečeme na 170 °C cca 40 minut.

Makové muffiny s banánem – Sekerková Ivana, sexta

80 g kefiru nebo přírodního jogurtu, 1 ks střední vejce, 65 g cukru (nebo podle chuti)
30 g rozpuštěného másla nebo 3 lžíce řepkového (slunečnicového) oleje
150 g polohrubé mouky, 3/4 lžičky prášku do pečiva, špetka soli, trochu vanilkového cukru
citronová kůra dle chuti, 2 lžíce mletého máku, 1 velký banán nebo dva menší
V hluboké míse smícháme kefir, vejce, máslo nebo olej, cukr, špetku soli, vanilkový cukr a citronovou kůru. Mícháme do hladka.
Nakrájíme banán na kostičky a spolu s mákem přidáme do směsi.
Potom postupně přidáváme mouku smíchanou s práškem do pečiva. Vše je potřeba důkladně promíchat, aby nezůstaly žádné hrudky.
Těsto přelijeme do formiček na muffiny (nebo do formy s papírovými košíčky), plníme je do 2/3. Pečeme v předehřáté troubě 15-20 minut na 170 °C. Zda-li jsou hotové, kontrolujeme párátkem. Po vychladnutí se mohou muffiny ozdobit polevou citronovou polevou (z moučkového cukru a citrónu).

Borůvkové cheesecake muffiny – El Sayed Jasmína, 4.A

Drobenka: 2/3 hrnku hladké mouky, 1/3 hrnku světle hnědého cukru, 1/4 lžičky soli
1/4 hrnku nesoleného másla – rozpuštěného
Borůvkové muffiny: 1 hrnek hladké mouky, 1/4 lžičky soli, 1 lžička prášku do pečiva
1/4 hrnku rostlinného oleje, 1/2 hrnku krupicového cukru, 1 velké vejce, 1/2 lžičky vanilkového extraktu, 1/2 hrnku řeckého jogurtu, 1 a 1/2 hrnku čerstvých borůvek (polovina do těsta, polovina navrch), 1 lžíce hladké mouky na obalení borůvek
Krémová náplň z krémového sýra: 170 g krémového sýra (např. Philadelphia), pokojové teploty, 3 lžíce krupicového cukru, 1 lžička vanilkového extraktu, 1 lžička kukuřičného

Jablko-skořicové muffiny – Nováčková Sára, tercie

2 hrnky polohrubé mouky, 1 prášek do pečiva, 1/2 hrnku cukru krupice, 1 vanilkový cukr
1/2 lžičky soli, 1/2 hrnku oleje, 1 hrnek mléka, 1 vejce, 1 lžička skořice, 4-5 jablek
V misce utřeme vejce s cukrem, postupně přidáváme olej a další suroviny. Vymícháme hladké těsto, skořici a jablka přidáváme a jako poslední. Formičky naplníme do 3/4. Pečeme na 180°C zhruba 25 minut. Vyndáme z trouby necháme vychladnout a můžeme si vychutnávat výborné muffiny.

Malinové muffiny – Holzbauer Alexandr, sexta

1 hrnek čerstvých malin (120g), 2 a 1/4 hladké mouky (300g), 1 lžičku prášku do pečiva
1 hrnek cukru (200g), špetka soli, 1/2 hrnku mléka (100ml), 1/2 hrnku rostlinného oleje (100ml)
1 lžičku vanilkového extraktu, 2/3 hrnku kousku bílé čokolády (100g)
Na polevu: 1/4 hrnku čerstvých malin (30g), 1 lžíce citronové šťávy, 1/2 lžičky vanilkového extraktu, 1 hrnek moučkového cukru (150g)

Jablečné muffiny – Průšová Vendula, kvinta

220 g hladké mouky, 90 g cukru, 1 prášek do pečiva, 1 lžička skořice, špetka soli
1 vejce, 80 ml řepkového oleje, 150 ml mléka, 1 jablko

Jablečné muffiny - Vodička Jonáš, prima

200 g hladké mouky, 70 g cukr krupice, 1 prášek do pečiva, 1 vanilkový cukr, špetka soli
1 vejce, 70 g másla (rozpuštěné nebo měkké), 60 ml mléka, 150 g zakysané smetany
2 menší jablka (nebo 1 velké), citrónová šťáva, lžička skořice, třtinový cukr na posypání
Jablka oloupeme, odstraníme jadřince a nakrájíme na malé kostičky, zakápneme citrónovou šťávou a posypeme lžičkou skořice.

V míse prošleháme vejce s cukrem krupice a vanilkovým cukrem, poté přidáme máslo a zakysanou smetanu a mléko a vše znovu prošleháme.

Pak přidáme zbytek surovin – mouku, prášek do pečiva, sůl, nakrájená jablka. Vše krátce promícháme.

Formu na muffiny vymažeme máslem a vysypeme hrubou moukou.

Naplníme připraveným těstem po okraje a posypeme třtinovým cukrem. A dáme péct do předehřáté trouby na 180 stupňů na cca 20-25 min.

Čokoládové muffiny – Čermáková Šárka, sexta

140 g másla, 250 g cukru, 305 g mouky, ½ lžičky skořice, ½ prášku do pečiva, 2 vejce
250 ml piva, špetka soli, nakrájená čokoláda

Předehřejeme si troubu na 175 stupňů. První smícháme drobenku z 65 g másla, 65 g mouky, 125 g cukru a skořice. Na těsto si do mísy dáme zbylé máslo se zbylým cukrem a vyšleháme. Přidáme vejce a vyšleháme. Dále přidáme zbylou mouku, prášek do pečiva, špetku soli, pivo a nakrájenou čokoládu a smícháme. Nalijeme do formy, posypeme drobenkou a pečeme.

Muffiny s čokoládou – Polívková Nikola, kvinta

1 hrnek polohrubé mouky, 1 lžička kypřicího prášku, ½ hrnku moučkového cukru, ½ hrnku mléka, ¼ hrnku rozpuštěného másla, čokoláda bez palmového oleje, 1 špetka soli, 1 vejce
1. V nádobě smícháme mouku, cukr, kypřicí prášek, mléko, vejce, špetku soli a máslo. Vše důkladně promícháme, až vznikne hladké těsto. Nyní můžeme do těsta vmíchat i kousky čokolády.

2. Těsto rovnoměrně rozdělíme do muffinové formy, vyložené papírovými košíčky na pečení, můžeme použít i silikonové nebo samonosné papírové košíčky na muffiny, které vyskládáme na plech.

3. V předehřáté troubě na 180 °C pečeme 20 minut.

Muffiny s jablky - Příbylová Zuzana, prima

100 ml mléka, 1 vejce, 43 ml oleje, 125 g polohrubé mouky, 55 g cukru, 8 g vanilkového cukru, 0,5 lžičky sody, 0,5 prášku do pečiva. 1 jablko, lžička skořice, čokoláda na posypání

Muffiny od Aničky – Prodělalová Anna Irena, prima

200g hladké mouky, 50g polohrubé mouky, 100g třtinového cukru, 1 prášek do pečiva, špetka soli, kůra z bio citrónu, 2 vejce, 60g másla, 40ml řepkového oleje, 180ml polotučného mléka

Náplň: 2 žloutky, 60g cukru, šťáva z 1 citronu, kůra z 1/2 citrónu, 40g cukru

Muffiny s ovocem – Antlová Tereza, prima

250g hladké mouky, 120g cukru, 1 balíček prášku do pečiva, špetka soli, 2 vejce
100 ml řepkového oleje, 200ml mléka, 1 lžička vanilkového cukru

Přidáváme i borůvky nebo jahody

Muffiny s mrkví – Rainišová Anna, prima

50 g loupáných vlašských ořechů, 200 g mrkve, 50 g másla, 150 g mléka, 2 vejce, 110 g hnědého cukru, 1 čajová lžička vanilkového cukru (nebo jeden pytlíček), 250 g hladké mouky, ½ čajové lžičky kypřicího prášku do pečiva, 1 čajová lžička jedlé sody, 1 vrchovatá čajová lžička perníkového koření, ½ čajové lžičky soli

Pomerančová poleva: 200 g moučkového cukru, 30 g pomerančového džusu

Slané muffiny – Čermák Antonín, prima

250 g hladké mouky, 2 lžičky prášku do pečiva, 150-180 g strouhaného sýra, špetka pepře
lžička soli, špetka provensálského koření, lžička koření z květů, 60 g slaniny, 2 vejce
200 g bílého jogurtu, 80 ml řepkového oleje

1. Rozehřejeme troubu na 180 °c
2. Opečeme slaninu
3. V míse smícháme všechny suché suroviny kromě sýra
4. V další míse prošleháme jogurt, olej a vejce
5. Dále přilijeme směsi k sobě a krátce promícháme
6. Ke směsi přimícháme strouhaný sýr a opečenou slaninu
7. Naplníme do formičky
8. Pečeme 25 minut
9. Necháme 5 minut ve formě, pak vyklopíme a necháme úplně vychladnout

Klárčiny muffiny – Pavlasová Klára, prima

100g krupicového cukru, 250g hladké mouky, 2 lžičky prášku do pečiva, 1 špetka soli
1 lžička vanilkového extraktu, 120ml mléka, 2 vejce, 80ml slunečnicového oleje
Poleva: 3/4 citrónu, 3 polévkové lžíce cukru krupice, 10ks drcených pistácií

Muffiny s drobenkou – Páleníčková Barbora, kvarta

250g hladké mouky, 100g cukru krupice, 2 lžičky prášku do pečiva, špetka soli
2 vejce, 200ml mléka, 85g másla

Drobenka: 2 lžíce másla, 2 lžíce cukru, 2 lžíce mouky

Pečeme na 180° 20-25 minut.