

Muffinki marchewkowe

SKŁADNIKI:

300 g potarkowanej marchewki
5 dużych jajek
190 g ksylitolu lub erytrytolu
120 g oleju
2 łyżki cynamonu
280 g mąki orkiszowej
1 pełna łyżeczka proszku do pieczenia
1 pełna łyżeczka sody
garść rodzynek lub żurawiny

PRZYGOTOWUJEMY:

wagę, dużą miskę, wysoką miskę, trzepaczkę, łyżkę, formę do pieczenia muffinek wyłożoną papilotkami.

WYKONANIE:

1. W dużej misce wymieszać: mąkę, cynamon, proszek do pieczenia i sodę.
2. Ubić jajka z erytrytolem na puszystą jasną pianę – ok. 5 min.
3. Dolewamy olej i dalej miksujemy.
4. Stopniowo wlewamy do miski z suchymi produktami i mieszamy trzepaczką tylko do ich połączenia.
5. Na koniec dodajemy startą marchewkę oraz rodzyunki (żurawinę) i delikatnie mieszamy.
6. Ciastem wypełniamy wcześniej przygotowane foremki
7. Pieczemy w temp 180 st. ok. 20 - 25 min

Muffinki bananowe

SKŁADNIKI:

3 duże bardzo dojrzałe banany
1,5 szklanki mąki
1/3 szklanki oleju
0,5 szklanki ksylitolu
1 bardzo duże jajko lub 2 małe
pełna łyżeczka sody
szczypta soli
garść rodzynek lub żurawiny

PRZYGOTOWUJEMY:

dużą miskę, widelec, formę do pieczenia muffinek wyłożoną papilotkami

WYKONANIE:

1. Banany obieramy, wkładamy do miski i rozgniatamy widelcem
2. Dolewamy olej i mieszamy
3. Wbijamy jajko
4. Wsypujemy ksylitol (erytrytol) i dalej mieszamy
5. Dodajemy mąkę, sodę i sól
6. Ciastem wypełniamy wcześniej przygotowane foremki
7. Pieczemy w temp 180 st. ok. 20 – 25 min.

Muffinki kakaowe z buraczkami

SKŁADNIKI:

2 duże buraki (500 g), będziemy potrzebować 330 ml puree z buraków
260 g mąki pszennej orkiszowej
1 łyżeczka proszku do pieczenia
3/4 łyżeczki sody oczyszczonej
35 g kakao
150 g erytytolu
2 jajka, lekko roztrzepane
80 ml oleju rzepakowego lub słonecznikowego
80 ml maślanki lub kefiru
(opcjonalnie - jakieś owoce np. Wiśnie, truskawki, borówki)

PRZYGOTOWUJEMY:

wagę, blender, pojemnik do blendowania, dwie miski (na suche i mokre składniki), trzepaczkę / różgę kuchenną, formę do pieczenia muffinek wyłożoną papilotkami

WYKONANIE:

Wszystkie składniki powinny być w temperaturze pokojowej.

1. Buraki ugotować do miękkości, wystudzić, obrać. Zmiksować je blenderem, by osiągnąć 330 ml puree (około 1 i 1/3 szklanki).
2. Do naczynia wsypać przesiane suche składniki, wymieszać.
3. Wszystkie mokre składniki roztrzepać trzepaczką /różgą kuchenną.
4. Dodać puree z buraków i pozostałe mokre składniki. Wymieszać do połączenia się składników.
5. Suche składniki połączyć z mokrymi, mieszając łyżką.
6. Można dodać dowolne owoce.
7. Formę do muffinek wyłożyć papilotkami, przełożyć do nich ciasto. Piec przez około 25 minut w temperaturze 180°C lub do tzw. suchego patyczka.

Muffinki Leśny Mech

SKŁADNIKI:

2 bardzo dojrzałe banany (230-250 g miąższu)

200 g świeżego szpinaku

2 jajka

200 g mąki pełnoziarnistej

1 łyżeczka proszku do pieczenia

(można dosłodzić erytrytolem, jeśli za mało słodkie)

PRZYGOTOWUJEMY:

wagę, blender lub robot kuchenny z dzbankiem, miska do suchych składników, formę do pieczenia muffinek wyłożoną papilotkami.

WYKONANIE:

1. Banany kroimy na plasterki i wrzucamy do miski. Dodajemy dokładnie umyte i osuszone liście szpinaku oraz jajka. Wszystko miksujemy blenderem na jednolitą masę.
2. Dodajemy mąkę wymieszaną z proszkiem i wszystko mieszamy dokładnie łyżką.
3. Przekładamy do foremek na muffinki wypełniając je po równo do ok. 2/3 wysokości.
4. Pieczemy w rozgrzanym piekarniku w temp. 180 st. ok. 20 minut. Nakłuwamy patyczkiem i jeżeli jest suchy wyjmujemy muffiny. Odstawiamy do ostygnięcia.

Przełożenie:

- ok. 450 g twarogu półtłustego zmielonego lub jogurtu
 - 4-5 łyżek erytrytolu
 - 1 średnia pomarańcza
-
1. Twaróg mieszamy dokładnie z erytrytolem
 2. Pomarańczę obieramy, dzielimy na części i pozbawiamy dokładnie wewnętrznych białych błonek. Odstawiamy.
 3. Gdy muffinki przestygną ścinamy z nich „daszek” tworząc płaską babeczkę. Łyżeczką wydrążamy mały otwór w każdej muffince (miejsce na pomarańczę). Daszki i wydrążony miąższ kruszymy w palcach i odstawiamy.
 4. Do każdej wydrążonej muffinki wkładamy część pomarańczy.
 5. Na wierzchu układamy po ok. łyżce twarożku/jogurtu, a do niego przyklepamy pokruszone muffinki.
 6. Przechowujemy w lodówce, ale można podawać od razu. Smacznego :)