



AGNIESZKA KUŁAGA

CHILI MUFFINKI

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
8 os.	70 min	140 kcal	3	15,5	6,5

Ta wersja muffinów będzie idealną dla osób nietolerujących jaj, nabiału ani glutenu. Len złocisty znakomicie pełni funkcję spoiwa dla pozostałych składników. Przepis szybki, prosty a efekt kakaowo pyszny.

SKŁADNIKI

- 2 sztuki Banan dojrzały
- 100g Mąka jaglana
- 50g Kakao
- 2 łyżeczki Len złocisty
- 10g Olej kokosowy
- 100g Mleko kokosowe
- 20g Masło z orzecha laskowego
- 50g Cukier kokosowy
- 5g Kamień winny
- pół sztuki Papryczka chili
- pół łyżeczki Sól himalajska

PRZYGOTOWANIE

1. Len zmielić na proszek z papryczką chili. Dodać mleko kokosowe. Połączyć w blenderze.
2. Banany obrać, dodać do blendera i zblendować z olejem kokosowym.
3. Suche produkty połączyć w miseczce, wymieszać.
4. W blenderze wymieszać wszystkie produkty na gładką masę.
5. Foremki natłuścić olejem kokosowym.
6. Masę wyłożyć do foremek, dodać po łyżeczce masła z orzechów laskowych.
7. Muffiny upiec w temperaturze 170 stopni przez 45 minut. Po upieczeniu pozostawić w foremkach do ostudzenia.