

Bezglutenowe pyszne czekoladowe muffiny z orzechami



Składniki

1,5 szklanka - Mąka ryżowa
2 łyżeczka - Proszek do pieczenia
0,5 łyżeczka - Soda
0,25 szklanka - Olej kokosowy lub inny roślinny
1 szklanka - Mleko roślinne (sojowe, kokosowe, ryżowe)
2 szt. - Jajko
0,25 szklanka - Cukier trzcinowy (ksylitol lub stewia)
0,5 szt. - Czekolada gorzka (tabliczka)
3 łyżeczka - Kakao
0,5 szklanka - Orzechy zmiksowane (włoskie, laskowe, nerkowce)

Opis wykonania

Polecam wypróbować we własnej zdrowej kuchni pysznie kruchutkie czekoladowe muffinki nafaszerowane mnóstwem orzechów.

W jednej misce łączymy suche składniki: mąkę ryżową, proszek do pieczenia, sodę, cukier i kakao.

W kolejnym pojemniku łączymy mokre składniki: jajka, mleko i olej. W kąpeli wodnej rozpuszczamy pół tabliczki czekolady gorzkiej lub kto woli i może mlecznej.

W blenderze miksujemy orzechy (kombinacja dowolna: laskowe, włoskie, nerkowce).

Łączymy składniki suche z mokrymi mieszając delikatnie łyżką, powoli dodajemy rozpuszczoną i czekoladę i na koniec dokładamy posiekane orzechy.

Przygotowaną masę przekładamy do wyłożonej papilotkami formy do muffin.

Pieczemy w temp. 170 stopni Celsjusza przez około 20-25 min.

Muffiny super smakują samodzielnie, aczkolwiek można je dodatkowo połączyć rozpuszczoną czekoladą lub udekorować kremem dla tych na diecie (z kaszy jaglanej) lub dla reszty z bitej śmietany z mascarpone.

Polecam i życzę smacznego.