

# 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  
trzciny ( 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 kąpielii 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.