



## MUFFINKI JAGLANE

1 sztuka = 268 kcal, b = 3 g, t = 18 g, w = 10 g, bł. = 2 g

### **Do wykonania muffinek będzie Ci potrzebna:**

(6 sztuk)

- 50 g kaszy jaglanej
- 2 łyżki jogurtu greckiego
- 2 łyżeczki bezglutenowego proszku do pieczenia
- 1 burak
- ½ szklanki mrożonych malin
- 2 łyżki syropu klonowego
- 100 g oleju kokosowego
- 3 łyżki siemienia lnianego
- 60 ml ciepłej wody
- 2/3 szklanki mleka migdałowego
- 4 łyżki rodzynek

### **Przygotowanie jest bajecznie proste:**

- buraka upiecz w piekarniku
- obierz, ostudź i zetrzyj na tarce na gładkie puree
- zmiel kaszę jaglaną na mąkę
- zmielone siemię lniane zalej trzema łyżkami gorącej wody i odstaw do napęcznienia na 15 minut
- w misce połącz suche składniki (mąkę i bezglutenowy proszek do pieczenia)
- w drugiej misce wymieszaj wszystkie mokre składniki (puree buraczane, syrop klonowy, rodzynek, maliny obtoczone w łyżce mąki jaglanej, siemię lniane, olej kokosowy, mleko migdałowe i jogurt grecki)
- połącz mokre składniki wlewając je do suchych
- wszystko razem dokładnie wymieszaj
- masę przekładaj do papilotek umieszczonych w formie do pieczenia
- wstaw je do piekarnika nagrzanego do 180°C i piecz ok. 30-35 minut do tzw. suchego patyczka

