



**fundacja  
pomocy  
psychologicznej**

### **Przepis był dla Ciebie pomocny?**

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!  
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl



## **Muffinki bez cukru - przepis**

Muffinki bez cukru to dobry wybór, gdy masz ochotę na domowy deser bez dosypywania zwykłego cukru. W tym przepisie najważniejsze są proporcje, konsystencja i spokojne wykonanie kolejnych etapów. Dzięki temu łatwiej uzyskać smak, który pasuje do codziennego jedzenia, a nie tylko do jednorazowej próby.

Czas przygotowania: 15 min

Czas całkowity: 35 min

Porcje: Ilość porcji: 12 muffinów

### **Składniki**

- Mąka pełnoziarnista 250 g (2 szklanki/cup)
- Proszek do pieczenia 10 g (2 łyżeczki/tsp)
- Soda oczyszczona 2 g (½ łyżeczki/tsp)
- Sól 1 g (¼ łyżeczki/tsp)
- Puree jabłkowe (niesłodzone) 120 ml (½ szklanki/cup)
- Rozgnieciony dojrzały banan 120 g (½ szklanki/cup)
- Jajka 2 duże
- Mleko migdałowe (niesłodzone) 120 ml (½ szklanki/cup)
- Olej kokosowy (roztopiony) 60 ml (¼ szklanki/cup)
- Ekstrakt waniliowy 5 ml (1 łyżeczka/tsp)
- Erytrytol lub stewia 60 g (⅓ szklanki/cup)
- Posiekane orzechy włoskie lub migdały (opcjonalnie) 50 g (½ szklanki/cup)
- Jagody lub maliny (opcjonalnie) 100 g (¾ szklanki/cup)

### **Przygotowanie krok po kroku**

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C (350°F). Przygotuj formę na muffiny i wyłóż ją papilotkami lub lekko natłuść foremki olejem. W dużej misce wymieszaj mąkę pełnoziarnistą, proszek do pieczenia, sodę oczyszczoną i sól. Wymieszaj, aby składniki suche równomiernie się połączyły. W osobnej misce rozgnieć banana, a następnie dodaj puree jabłkowe, jajka, mleko migdałowe, roztopiony olej kokosowy, ekstrakt waniliowy i erytrytol. Ubijaj trzepaczką, aż uzyskasz jednolitą konsystencję. Stopniowo wlewaj mokre składniki do suchych i delikatnie mieszaj szpatułką lub drewnianą łyżką. Nie mieszaj zbyt długo,

aby muffiny nie stały się zbite. Na koniec dodaj orzechy lub owoce, jeśli używasz. Podziel ciasto równomiernie między foremki na muffiny, wypełniając je do  $\frac{3}{4}$  wysokości. Wstaw do nagrzanego piekarnika i piecz przez 18-22 minuty, aż patyczek włożony do środka wyjdzie suchy. Wyjmij formę z piekarnika i pozostaw muffiny do ostygnięcia przez 5 minut, a następnie przenieś je na kratkę do całkowitego wystygnięcia.