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 z kaszki orkiszowej bez cukru - przepis

Podstawą tych muffinek jest kaszka orkiszowa, nie sama mąka. Wybieramy sproszkowane daktyle, które zawierają naturalne cukry. Liofilizowana truskawka trafia na ostudzone babeczki jako owocowe wykończenie.

Składniki

Ciasto

- 200 g Bio Kaszki Orkiszowej HELPA
- 20 g mąki pszennej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- szczypta soli
- 80 g oleju rzepakowego
- 200 ml napoju roślinnego bez dodatku cukru
- 2 łyżki sproszkowanych daktyli bez dodatku cukru

Wykończenie

- Bio Łyżka Smaku Truskawka HELPA, liofilizowana truskawka do posypania

Przygotowanie krok po kroku

Przygotowanie

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C.
2. Trzepaczką połącz składniki ciasta, aż masa będzie gładka.
3. Napełnij papilotki ciastem do ¾ wysokości.
4. Piecz 25 minut; sprawdź, czy patyczek jest suchy.
5. Ostudź muffinki. Przed podaniem oprósz liofilizowaną truskawką.

Źródło przepisu: https://www.helpa.pl/przepisy-kulinarne/weganskie-muffinki-orkiszowe