

Drodzy Warsztatowicze!

Zapraszam Was dzisiaj do upieczenia zdrowych muffinków dyniowych!
Oczywiście dyniowe, bo pamiętajcie, że staramy się używać przede wszystkim nasze sezonowe warzywa i owoce!



To moja dynia

Zanim przystąpicie do pieczenia muffinek, musicie zrobić puree z dyni.
Dynię myjemy, kroimy na kawałki lub wydrążamy łyżką stołową miąższ.
Ja moją dynię wydrążyłam, ponieważ użyję ją do ozdobienia mojego tarasu.
Miąższ dyni przekładamy do żaroodpornego naczynia i wkładamy do nagrzanego piekarnika
(Ok. 180 C) na około 60 minut. Upieczoną dynię miksujemy blenderem.



Przygotujcie sobie dwie miski.

Do jednej włóżcie wszystkie suche składniki:

- 270 g mąki bezglutenowej waszego wyboru
- 130 g ksylitolu lub innego zamiennika cukru białego
- 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- ¼ łyżeczki sody
- 1 łyżeczka cynamonu
- szczypta soli

Do drugiej miski wlejcie mokre składniki:

- 300g puree z dyni
- 50g oleju kokosowego
- 3 łyżka mleka bez laktozy
- 3 łyżki soku z pomarańczy
- parę ziarenek z laski wanilii



Teraz do miski ze składnikami płynnymi dosypujemy partiami składniki suche i mieszamy do połączenia składników.



Masa będzie dosyć gęsta ale taka ma być.

Masę wykładamy do formy wyłożonej papilotkami do muffinek.

Formę wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 200C i pieczemy około 20-25 minut



Po upieczeniu możemy posypać muffinki zmielonym na puder ksylitolem albo zostawiamy je bez dekoracji.

Dynia jest bogata w witaminy oraz minerały, zwłaszcza w cynk. Warto jeść dynię, tym bardziej w tak pysznej formie jak muffinki.

Smacznego



Moja dynia w nocnej odświeceniu.

