



KAKAOVÉ MUFFINY S MALINAMI

PŘÍSADY:

(na 12 muffinů)

- 85 g mandlové mouky
- 45 g kokosového cukru
- 80 g hladké pohankové mouky
- 30 g hladké rýžové mouky
- 25 g neslazeného kakaa (3 plné lžíce)
- 10 g kukuřičného škrobu (1 vrchovatá lžíce)
- 1 zarovnaná lžička prášku do pečiva
- 30 g kokosového oleje (4 zarovnané lžíce)
- 1 menší jablko – nastrohané nahrubo
- 150 ml rýžového mléka
- 125 g čerstvých malin

POSTUP:

1. Předehřejte troubu na 180 °
2. Rozmixujte mandle s kokosovým cukrem. Pokud máte mandlovou mouku, tak rozmixujte jen kokosový cukr, aby byl hladký jako cukr moučka. Dejte stranou.
3. Smíchejte nastrohané (může být i nahrubo rozmixované) jablko, kokosový olej a rýžové mléko.
4. Poté přidejte všechny suché ingredience (Mandlovou mouku s kokosovým cukrem, pohankovou mouku, rýžovou mouku, kakao, kukuřičný škrob a prášek do pečiva). Vypracujte řídké těsto, které neudrží tvar a opatrně do něj vmíchejte omyté maliny.
5. Naplňte připravené silikonové košíčky do 2/3 a dejte do předehřáté trouby na 45 minut.

Náročnost: ★★☆☆☆

Čas přípravy: do 30 minut + pečení