Muffinki pączkowe (bez glutenu, jajek, mleka)

Smażenie tradycyjnych pączków trwa dość długo. Poza tym trudno o nich powiedzieć, że są dietetyczne. Dlatego proponujemy alternatywę – szybkie muffinki pączkowe z nadzieniem z marmolady. Całkowity czas przygotowania to maximum 10 minut robienia ciasta i 15 – 20 minut pieczenia.

Składniki (na ok. 6 – 8 muffinek):

- 1 szklanka mąki sojowej
- 3/4 szklanki mąki kukurydzianej
- 3/4 szklanki cukru
- 1 1/2 łyżeczki bezglutenowego proszku do pieczenia
- kleik z zmielonego siemienia lnianego
- 1/3 szklanki oleju (np. kokosowego)
- 1 szklanka mleka roślinnego (sojowe, ryżowe czy migdałowe)
- marmolada do pączków
- cukier puder + sok z ćwiartki pomarańczy na lukier

Przygotowanie muffinków pączkowych (opisane w krokach):

- JAK ZROBIĆ...?

Kleik z siemienia lnianego dobrze zastępuje jajko. W tym przypadku należy 1 łyżkę mielonego siemienia lnianego zalać niedużą ilością gorącej wody – tak, aby powstał gęsty kleik. Trzeba chwilę poczekać, aby siemię napęczniało. Przyjmuje się, że 1 duża łyżka tego kleiku to 1 małe jajko.
KROK 1. Składniki mokre (olej, kleik, mleko) wlać do miski i krótko wymieszać.

KROK 2. Składniki suche (mąki, proszek do pieczenia i cukier) wymieszać oddzielnie i dodać do składników mokrych. Wszystko razem pomieszać chwilę ręczną trzepaczką, do połączenia się wszystkich składników.

KROK 3. Do foremek na babeczki wlać ciasto do ok. 2/3 wysokości. Nałożyć łyżkę marmolady. Przykryć łyżką ciasta.

KROK 4. Piec 15 – 20 minut w temperaturze 180 – 200°C.

KROK 5. Muffiny wyjąć z piekarnika i poczekać chwilę aż trochę ostygną. Pokryć je lukrem. Lukier można zrobić ucierając cukier puder (ok. 2 łyżki) z sokiem z pomarańczy.

- CO MOŻESZ ZAMIENIĆ?

1. Siemię lniane można zastąpić jajkiem, jeśli dieta na to pozwala. 2. Marmoladę można zastąpić **dżemem słodzonym fruktozą**, a cukier **ksylitolem** (wtedy pół szklanki wystarczy) – dzięki temu muffinki będą mniej kaloryczne i odpowiednie dla diabetyków. Należy pamiętać, żeby wtedy zrezygnować z lukru. 3. Pomarańczę można zastąpić cytryną.

- UWAGI DO PRZEPISU

1. Muffinki zdecydowanie lepiej smakują po wystygnięciu. 2. Surowe ciasto ma charakterystyczny zapach mąki sojowej, ale po upieczeniu nie jest on wyczuwalny.

Polecamy także inne przepisy na babeczki/muffinki:

Na słodko:

- Muffinki z borówkami
- Marchewkowe muffinki z karobem
- Babeczki nadziewane
- Bezglutenowe babeczki czekoladowo – kokosowe
- Babeczki gryczano – bananowe

Na słono:

- Bezglutenowe babeczki z pieczarkami
- Warzywne babeczki z jajkami przepiórki i quinoa
- Wytrawne muffiny z cieciorką

Muffinki pączkowe

Marchewkowe muffinki z karobem (bez glutenu, mleka)

Karob (inaczej mączka z chleba świętojańskiego) jest dobrym zamiennikiem kakao. Marchewkowym muffinkom nadaje ciekawy smak i ładny, brązowy kolor. Na jego bazie można zrobić też polewę

„czekoladową”.

Składniki:

- 1/2 szklanki mąki ziemniaczanej
- 1/2 szklanki mąki kukurydzianej
- 1 szklanki cukru (może być ksylitol, wtedy 1/2 szklanki)
- 5 średnich marchewek startych na grubych oczkach
- 2 jajka
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 1 łyżeczka bezglutenowego proszku do pieczenia
- 2 czubate łyżeczki karobu
- 3/4 szklanki oleju

Składniki na polewę:

- 2 łyżki oleju kokosowego
- 1 łyżka karobu
- łyżeczka syropu z agawy

Posypka:

- amarantus ekspandowany (popping), wiórki kokosowe lub mielone orzechy (np. laskowe)

Przygotowanie muffinków marchewkowych:

KROK 1. Jajka ubijamy z cukrem – dość długo, aż masa będzie biała i puszysta.

KROK 2. Do masy jajecznej dodajemy wymieszane: mąki, sodę, proszek, karob. Krótko miksujemy. Dolewamy olej, miksujemy chwilę, a na koniec do masy wrzucamy startą marchew i mieszamy łyżką.

KROK 3. Ciasto wlewamy do wysmarowanych tłuszczem foremek (chyba, że używamy silikonowych), ok. 3/4 wysokości.

KROK 4. Pieczenie – 15 – 20 minut (lub do suchego patyczka) w temperaturze 180°C.

KROK 5. Polewa: Do rozpuszczonego i przestudzonego tłuszczu kokosowego (ok. 2 łyżek) dodajemy czubatą łyżkę karobu oraz łyżkę syropu z agawy. Mieszamy, aż do połączenia składników. Nie gotujemy! Przestudzone muffinki moczymy w polewie, a potem w amarantusie ekspandowanym.

- CO MOŻESZ ZAMIENIĆ?

1. Karob możesz zastąpić kakao lub zupełnie pominąć ten składnik.

- UWAGI DO PRZEPISU

1. Jajka muszą być dobrze ubite z cukrem. 2. Amarantusem ekspandowanym można też oprószyć foremki, wcześniej smarując je olejem kokosowym lub innym roślinnym.

- PRZECZYTAJ TEŻ...

Czy wiesz, dlaczego warto wprowadzić amarantus na stałe do swojej diety? **Przeczytaj ten artykuł!**

Polecamy także inne przepisy na babeczki/muffinki:

Na słodko:

- Muffinki pączkowe
- Muffinki z borówkami
- Babeczki nadziewane
- Bezglutenowe babeczki czekoladowo – kokosowe
- Babeczki gryczano – bananowe

Na słono:

- Bezglutenowe babeczki z pieczarkami
- Warzywne babeczki z jajkami przepiórki i quinoa
- Wytrawne muffiny z cieciorką

Wytrawne muffiny z cieciorką (bez glutenu)

Wytrawne muffiny to doskonały pomysł na drugie śniadanie, ale też szybka i elegancka przekąska na imprezę. Dodatkowo pozwalają na wykorzystanie tego, co akurat znajdziemy w lodówce – dodatki bowiem można zmieniać. W tym przepisie został użyty ser typu feta i suszone pomidory, ale może być to też szynka, kapary, oliwki, ser żółty, łosoś, itd…. Bazą natomiast jest cieciorka – zdrowa, smaczna i bezglutenowa.

Składniki (na 6 dużych muffinek):

- 1 niepełna szklanka ugotowanej cieciorki
- 6 plastrów suszonych pomidorów z zalewy
- 100 g sera feta
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 2 jajka
- 50 ml oleju
- sól, pieprz, rozmaryn, oregano
- 3 łyżki jogurtu naturalnego

Przygotowanie muffinów z cieciorką:

KROK 1. Ugotowaną cieciorkę umieścić w blenderze, razem z pomidorami i fetą, a następnie rozdrobnić na dość gładką masę.

KROK 2. Rozdzielić białka i żółtka. Żółtka jaj wymieszać z olejem i jogurtem. Białka ubić na sztywną pianę.

KROK 3. Połączyć masę z cieciorki z żółtkami z olejem i mąką z przyprawami. Masa będzie dość zwarta.

KROK 4. Delikatnie wymieszać pianę z białek – masa zrobi się luźniejsza.

KROK 5. Pieczenie – ciasto wlewamy do foremek lub do blachy do muffinek. Foremki wypełniamy do ok. 4/5 wysokości – muffiny trochę rosną, ale nie za wiele. Pieczemy ok. 20 minut w temperaturze 180 – 200°C.

- CO MOŻESZ ZAMIENIĆ?

Przede wszystkim dodatki – fetę i pomidory.

- UWAGI DO PRZEPISU

1. Muffinki smakują dobrze na ciepło i na zimno. 2. Nie należy

wyciągać ich zupełnie gorących z foremek, bo mogą się połamać – po wyjęciu z piekarnika lepiej dać im chwilę, aby ostygły.
Polecamy także inne przepisy na babeczki/muffinki:

Na słodko:

- Muffinki pączkowe
- Marchewkowe muffinki z karobem
- Babeczki nadziewane
- Bezglutenowe babeczki czekoladowo – kokosowe
- Babeczki gryczano – bananowe

Na słono:

- Bezglutenowe babeczki z pieczarkami
- Warzywne babeczki z jajkami przepiórki i quinoa

Wytrawne muffiny z cieciorką