



## Razowe orkiszowe muffiny

 opuncja123

Polecane na: [ciasta](#), [desery](#), [pieczywo](#), [śniadanie](#)

Kuchnia (region): [arabska](#), [arabska](#)

### Warto wiedzieć:

 40 min

 łatwy

 8 porcji

### Składniki:

ekologiczna razowa mąka  
orkiszowa (typ 2000) - 1 szklanka  
płatki owsiane - 1/2 szklanka  
otręby owsiane - 1/3 szklanka  
proszek do pieczenia - 1 łyżeczka  
soda oczyszczona - 1/2 łyżeczka

jajka - 1 szt.  
mleko roślinne - 1/2 szklanka  
mus jabłkowy (jabłko starte na  
mus) - 3/4 szklanka  
olej słonecznikowy - 2 łyżka  
syrop klonowy lub płynny miód - 2  
łyżka

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** W jednym naczyniu połączyć wszystkie składniki suche: mąkę, płatki, otręby, proszek i sodę, w drugim wymieszać składniki mokre: jajko roztrzepać z mlekiem, dodać mus, olej, syrop. Połączyć zawartość obu naczyń i krótko wymieszać, tylko do połączenia się składników. Formę do muffinek wyłożyć papilotkami i nakładać do nich ciasta do 3/4 wysokości foremki. Piec w temp. 180 st. C przez ok. 25-30 minut do tzw. suchego patyczka. Smacznego.