Czekoladowe muffiny na zdrowych mąkach

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Polecane na: **desery**

Warto wiedzieć:

30 min

12 porcji

Składniki:

- mąka owsiana (ze zmielonych płatków bezglutenowych) - 100
- mąka kasztanowa - 50 g
- mąka jaglana - 50 g
- mąka z lnu - 50 g
- dojrzałe banany - 200 g
- cukier kokosowy - 50 g
- mleko migdałowe lub owsiane - 120 ml
- kakao - 2 łyżka
- jaja - 2 szt.
- soda i proszek do pieczenia po 1 łyżeczce -
- gorzka czekolada - 4 kostka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Papiloty zrobiłam z papieru do pieczenia. Wycięłam kwadraty 16x16 cm. Na wysokiej szklance o dnie ok. 5 cm średnicy formowałam tulipanowe papiloty na odwróconej szklance do góry dnem. Położyłam papier środkiem na dnie a na bokach szklanki zaczęłam zaginać fałdy papieru.

KROK 2: Banany lekko zmiksować, dodaj mleko i olej. Zamieszać. Do miski przesypać suche składniki, zamieszać trzepaczką, wlać mokre

składniki wymieszać (teraz można wbić jaja). Do formy na muffinki włożyć papiloty i nakładać po 2, 2 i 1/2 łyżki ciasta. Wstawić do pieca nagrzanego na 190 stopni C i piec ok. 25 -30 minut do suchego patyczka. Po wystygnięciu polać czekoladą rozpuszczoną w kąpieli wodnej.