Ekspresowe babeczki cynamonowe (wegańskie, bez cukru)

Dominika Lasota (Jescbyzycwzdrowiu)

Polecane na: **ciasta, desery, lunchbox, przystawki i przekąski, śniadanie**

Kuchnia (region): **arabska, polska**

Warto wiedzieć:

35 min | łatwy | 4 porcje

Składniki:

Ciasto: Mąka (w wersji bezglutenowej - mix ryżowej i owsianej bezglutenowej, w tradycyjnej - orkiszowa lub zwykła pszenna) - 1 1/2 szklanka

Woda - 130 ml

Olej kokosowy BIO - 1 łyżka

Syrop z agawy lub klonowy - 1 łyżka

Sól himalajska - szczypta

Nadzienie: Jabłka - 3 szt.

Suszone daktyle - 10 szt.

Cynamon mielony - 1 łyżeczka

Dodatkowo: Płatki owsiane - 4 łyżka

Kakao lub karob - 1 łyżka

Dodatkowe info:

Takie babeczki robię, gdy najdzie mnie niespodziewana ochota na coś słodkiego, coś domowego, coś pysznego. Wykonuję je w tempie ekspresowym ze składników, których nigdy u nas w domu nie brakuje. Polecam! Tanie, zdrowe, słodkie, pyszne! Czego chcieć więcej?

Sposób przygotowania:

KROK 1: Składniki na kruche ciasto łączymy. Dzielimy na 4 części. Wylepiamy powstałym ciastem spód foremek.

KROK 2: Jabłka myjemy, kroimy na kawałki i umieszczamy wraz z daktylami i cynamonem w kielichu blendera. Miksujemy do uzyskania musu. Nakładamy nadzienie na spód babeczek. Posypujemy płatkami owsianymi i, opcjonalnie, kakao lub karobem. Pieczemy 25 minut w temperaturze 185 stopni. Smacznego!