Jaglane babeczki z superfoods i malinami

zyjezebyjesc

Polecane na: **ciasta**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

40 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- orzechy laskowe (ewentualnie orzechy nerkowca) - 40 g
- nasiona chia - 10 g
- ciepła woda - 100 ml
- krążki tłuszczu kakaowego - 10 szt.
- kasza jaglana - 100 g
- płatki owsiane zblendowane - 50 g
- mąka ryżowa - 50 g
- ksylitol - 150 g
- siemię lniane - 20 g
- cynamon - 3 g
- soda oczyszczona - 1 g
- śmietana słodka 18% - 180 g
- sok z cytryny - 22 ml
- wiórki z czekolady mlecznej słodzonej stewią - 20 g
- maliny mrożone - 140 g

Dodatkowe info:

Czekolada i ksylitol nadają wymarzoną słodycz (choć jak wspomniałam, ja osobiście wolę 50 gr ksylitolu mniej, w przeciwieństwie do moich testerów).

Maliny (ponieważ mogą być mrożone) można użyć o każdej porze roku. Nadają one lekką kwaskawość owoców i sentymentalny powiew ciepłego lata. Wersja "sauté", bez malin nie jest tak pyszna.

Prażone orzechy i wiórki z mlecznej czekolady przypominają mi smaki dzieciństwa i świątecznej paczki ze słodyczami od Mikołaja. :)

Użycie nasion chia, siemienia lnianego i płatków owsianych pozwala na uzyskanie sytości już po zjedzeniu 1-2 tych słodkich przekąsek. Bez obżerania się, nasza potrzeba słodyczy zostanie więc zaspokojona.

Zaś kaszy jaglanej zawdzięczamy chrupkość i "funkcję" pożywnego drugiego śniadania np. dla dzieci, a nie jedynie słodkości.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Maliny układamy na talerzyku, by się nieco rozmroziły.

KROK 2: Orzechy (laskowe/nerkowca) prażymy w piekarniku, włączamy piekarnik bez termoobiegu, wstawiamy orzechy na blasze (zanim się nagrzeje piekarnik) na 10 minut i ustawiamy na temperaturę 150 stopni C.

Nasiona chia moczymy w gorącej wodzie przez ok. 4 minuty, dodajemy krążki tłuszczu kakaowego, czekamy (ok. 4 minut) aż się rozpuści.

KROK 3: Łączymy ze śmietaną, jajkiem oraz namoczonym chia i rozpuszczonym tłuszczem kakaowym. Dodajemy sok z cytryny. Dokładnie mieszamy. Czekamy ok. 10 minut.

KROK 4: W tym czasie, wyjmujemy orzechy, a piekarnik ustawiamy na 180 stopni C (tym razem Z termoobiegiem).
Drobno kroimy uprażone orzechy (możemy zetrzeć ciemną łupinkę jeśli jej nie lubimy), które dodajemy do ciasta razem z wiórkami czekoladowymi i malinami. Dokładnie mieszamy.

KROK 5: Ciastem napełniamy formy muffinkowe. Starcza na 10-12 muffinek w zależności od wielkości formy.

KROK 6: Gdy piekarnik się nagrzeje, pieczemy babeczki z włączonym termoobiegiem przez 15-20 minut.