Jaglane Muffinki Czekoladowe z cukinią bez mąki i cukru

Dorota Woźniak - Twins Pot

Polecane na: **ciasta**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

80 min | łatwy | 20 porcji

Składniki:

- Kasza jaglana - 400 g
- Cukinia (250g) - 1 szt.
- Jajka - 4 szt.
- Ksylitol - 4 łyżka
- Czekolada gorzka o zawartosci kakao min 70% - 50 g
- Olej kokosowy - 2 łyżka
- Płatki migdałowe - 3 łyżka
- Proszek do pieczenia - 1 łyżeczka
- Sól - szczypta

Dodatkowe info:

Kasza jaglana nie zawiera glutenu, jest lekkostrawna, sycąca, odżywcza i doskonale odkwasza organizm.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kaszę opłukać i przelać wrzątkiem na sicie (traci goryczkę). Ugotować w czystej wodzie biorąc 2 części wody na 1 częśc kaszy. Ostudzić. Żółtka oddzielić od białek. Białka ubić z odrobiną soli. Żółtka utrzeć z ksylitolem na kogel-mogel. Cukinię utrzeć na tarce o dużych oczkach.

KROK 2: Olej kokosowy roztopić z połamaną czekoladą. Do kaszy dodać proszek do pieczenia, cukinię, roztopioną czekoladę i utarte żółtka. Dokładnie połaczyć. Na koniec delikatnie wmieszać pianę z białek.

KROK 3: Ciasto wyporcjować do foremek wyłozonych papilotkami. Każdą muffinkę posypać płatkami migdałowymi. Piec około 50 minut w temp. 180oC. W tym przypadku nie sprawdza się teoria "suchego patyczka" bo babeczki są wilgotne w środku nawet po upieczeniu (może potrwać nawet do 60 minut). Zależy to od piekarnika (u mnie pieczenie bez funkcji termoobiegu) Płatki na wierzchu muffinek powinny być zrumienione.