Muffinki migdałowe z nasionkami chia - bez mąki, cukru :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **ciasta, desery**

Warto wiedzieć:

40 min | łatwy | 12 porcji

Składniki:

- Migdały / Mączka migdałowa - 1.5 szklanka
- Mleko migdałowe - 1/4 szklanka
- Syrop klonowy - 1/4 szklanka
- Białka - 6 szt.
- Esencja waniliowa - 1 łyżeczka
- Cynamon - 1 łyżeczka
- Sól - 1/2 łyżeczka
- Nasiona Chia - 1/4 szklanka

Dodatkowe info:

Jedne z najlepszych muffinek jakie jadłam, a do tego taaakie zdrowe! Mają oryginalny smak, lekkie, puszyste wnętrze i chrupiącą "skórkę" :D Są przepyszne.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Podgrzej piekarnik do temperatury 190*C.

KROK 2: Zmiel migdały robotem kuchennym na drobno, aby przypominały mąkę, albo użyj mączki migdałowej ze sklepu.

KROK 3: Zmieszaj trzepaczką lub ubij mleko migdałowe, syrop klonowy, białka jajek, wanilię, cynamon, sól.
Dodaj mielone migdały i nasiona chia. Wymieszaj wszystkie składniki.

KROK 4: Przelej masę do foremek, nakładając po 1,5 łyżce ciasta.

KROK 5: Wstaw do piekarnika na 20 minut, do uzyskania złocistobrązowej barwy.