Muffiny rafaello (bez pieczenia)

healthy-dreams

Polecane na: **ciasta, desery, śniadanie**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

50 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- banan - 1 szt.
- mąka kokosowa - 3 łyżka
- jogurt sojowy naturalny - 3 łyżeczka
- kasza jaglana - 3 łyżka
- płatki migdałowe - 3 łyżka
- wiórki kokosowe - 1/2 szt.
- ksylitol - 1 łyżka
- mleko kokosowe - 1/2 szklanka

Sposób przygotowania:

KROK 1: banana najlepiej zamrozić na ok 30 min (jeśli chcemy otrzymać lodowy efekt)

KROK 2: banana blendujemy, po czym mieszamy z mąką kokosową i jogurtem naturalnym- przekładamy do aluminiowych foremek (ok 1/2 foremki)

KROK 3: kaszę jaglaną gotujemy w mleku, dosładzamy ksylitolem- do wchłonięcia całego płynu

KROK 4: ugotowaną kaszę blendujemy z płatkami migdałowymi, przekładamy do foremek

KROK 5: muffinki odkładamy na ok 10 min do lodówki- następnie wyciągamy z foremek i obtaczamy w wiórkach kokosowych