Najlepsze wegańskie muffinki - z samych zdrowych produktów! :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **ciasta**

Warto wiedzieć:

60 min | łatwy | 12 porcji

Składniki:

- płatki orkiszowe - 100 g
- mąka z lnu - 30 g
- nasiona chia - 20 g
- proszek do pieczenia - 2 łyżeczka
- białko roślinne czekoladowe - 20 g
- olej kokosowy płynny - 50 g
- duży, dojrzały banan - 1 szt.
- mleko roślinne - 400 g
- wybrany dżem - 12 łyżeczka

Dodatkowe info:

 Jeżeli nie posiadasz mąki z lnu, zmiel nasiona siemienia lnianego wraz z płatkami i nasionami chia.

 Płatki orkiszowe możesz zamienić na płatki owsiane albo na mąkę orkiszową/owsianą.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Płatki z nasionami chia zmiel na drobną mączkę. Banana zmiksuj z mlekiem. Wszystkie składniki przełóż do miski i dokładanie, energicznie wymieszaj za pomocą łyżki. Następnie masę nakładaj po małej łyżce do każdej muffinki, kolejno wyłóż łyżeczkę dżemu, a następnie przykryj ponownie masą muffinkową.
Piecz w nagrzanym na 170*C piekarniku przez 30 minut.