ZDROWE MUFFINKI Z NASIONAMI SZAŁWII

Przygotowanie:
Nastawiamy piekarnik na 176°C z termoobiegiem oraz dolnym grzaniem. Mieszamy mąkę z lnu z odrobiną gorącej wody i odstawiamy do ostygnięcia. Następnie w robocie kuchennym MUM Bosch mieszamy przestygniętą zawiesinę z lnianej mąki i wody dodając mąkę pełnoziarnistą, płatki owsiane, sodę, cynamon oraz imbir i całość wyrabiamy używając haka. Na robocie kuchennym MUM montujemy kielich blendera, wrzucamy do niego banany, mleko, dodajemy olej kokosowy, syrop klonowy oraz nasiona szałwii i miksujemy, aż nasze składniki połączą się. Płynne składniki delikatnie wlewamy do misy robota i delikatnie zarabiamy ciasto, aby nasze składniki się połączyły – ewentualnie dodajemy troszkę mąki. Przekładamy ciasto do specjalnych papierowych foremek. Pieczemy około 25 min. do tzw. „suchego patyczka".

Składniki:
40 g mąki lnianej
400 g mąki pełnoziarnistej
150 g płatków owsianych
5 g sody oczyszczonej
Sól do smaku
10 g mielonego imbiru
3 dojrzałe banany
5 g cynamonu
300 ml mleka migdałowego
60 ml oleju kokosowego
20 ml syropu klonowego
2 laski wyskrobanej wanilii
3-4 łyżki nasion szałwii