

Vegánske bezlepkové banánové muffiny

Počet porcií: 12

Čas prípravy: 45 minút

Bez lepku

Postup prípravy

V miske premiešame suché prísady (1 hrnček ryžovej múky (hrnček s objemom 250 ml), 1 hrnček jemnej kokosovej múky, 1 zarovnaná ČL kypriaceho prášku, 1 zarovnaná ČL sódy bikarbóny, štipka soli, 1 vanilkový cukor). Potom do nich pridáme roztopený kokosový tuk (1/2 hrnčeka) alebo maslo, mandľové mlieko (1 hrnček) alebo mlieko, javorový sirup (1/2 hrnčeka) alebo med a rozpučené 2 prezreté banány, vymiešame mixérom cesto. Výsledná konzistencia cesta by mala byť ako láva, hustá ale tekutá. V prípade potreby pridáme ešte trochu mandľového mlieka.

Napokon vmiešame na kúsky nasekané datle (5 ks veľkých datlí) a hrst posekaných vlašských orechov.

Zmes naplníme do muffinových košíčkov (alebo do muffinovej formy, ktorú ste zľahka vytreli kokosovým tukom) a pečieme na 180 stupňoch asi 20-25 minút.

Ingrediencie

- **Ryžová múka 200 g** - 250 g
- **Dr. Halíř trvanlivé mlieko polotučné 1 l** - 250 g
- **Banán** - 200 g
- **Kokos strúhaný** - 250 g
- **Datle** - 15 g
- **Vlašské orechy jadrá** - 30 g
- **Med včelí kvetový** - 100 g
- **Maslo** - 200 g
- **Vanilkový cukor** - 20 g
- **Sóda bikarbóna 15 g** - 5 g
- **Kypriaci prášok do pečiva 12 g** - 5 g
- **Jedlá soľ** - 1 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

