



Gryczane muffiny z bezami

Bezglutenowe muffiny gryczane

- 200 g mąki gryczanej
- 150 g drobnego cukru trzcinowego nierafinowanego
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia bezglutenowego
- 2 łyżeczki kakao
- 100 ml oleju rzepakowego
- 250 ml jogurtu lub mleka



Bezy

- 4 białka
- ok. 150 g (1 szklanka) cukru pudru
- opcjonalnie sok z połowy cytryny

Dodatkowo

- tabliczka czekolady (sprawdź skład i ostrzeżenie o alergenach)
- 2-3 łyżki kremówki

Muffiny

1. Wymieszaj w osobnych miskach: wszystkie suche składniki (mąkę, cukier, kakao i proszek do pieczenia) i mokre (olej, jogurt). 2. Przelej mokre składniki do suchych i dokładnie zamieszaj. 3. Gotowe ciasto przełóż do wyłożonej papilotkami formy na muffinki i piecz przez 20 minut w 180°C. Jeśli nie masz formy, możesz zaopatrzyć się w samostojące papilotki, które nie wywrócą się pod ciężarem ciasta.

Bezy

1. Białka wyjmij z lodówki min. godzinę przez ubijaniem. Ubij je na sztywną pianę na wysokich obrotach, tak aby po odwróceniu naczynia, białka trzymały się spodu. 2. Zmniejsz obroty miksera do minimum i łyżka po łyżce, stopniowo dodawaj cukier. 3. Na koniec możesz dodać sok z cytryny i wmieszać go łyżką. 4. Ubitą masę przełóż do rękawa lub szprycy i wyciskaj niewielkie bezy w kształcie duszków na wyłożoną papierem do pieczenia blachę. 5. Susz w piekarniku ok. 70-100 minut w 100°C. Kiedy będziesz dotykać bez w piekarniku, będą się

PRZEPIS NA 9 MUFFINKÓW I DWIE BLASZKI MAŁYCH BEZ



Bezglutenowy

ZAWIERA:



Jaja



Nabiał



Cukier

Do pieczenia bez nie polecam fruktozy i cukru trzcinowego. Bezy nie do końca mi wyschły i nie nadawały się do długiego przechowywania.



wydawać wciąż miękkie i wilgotne, ale po wyjęciu i odstawieniu do ostudzenia stwardnieją i zrobią się suche. Bezy najlepiej zdejmować z blachy, dopiero po całkowitym ostudzeniu

Polewa czekoladowa

1. Czekoladę połam na mniejsze kawałki i umieść w metalowej miseczce z kremówką. **2.** Do małego garnka wlej tyle wody, aby po umieszczeniu na niego miski, woda nie dotykała dna miski (wystarczy 2 cm wody) i zagotuj. **3.** Gdy woda zacznie się gotować, możesz wyłączyć gaz i nałożyć miseczkę na garnek. **4.** Mieszaj czekoladę, aż się rozpuści i wymiesza z kremówką. **5.** Jak tylko czekolada roztopi się, zdejmij z garnuszka i przełóż do rękawa lub szprycy. **6.** Wybierz końcówkę o jak najmniejszym otworze i ozdabiaj bezy oczkami.

Gotowe duszki mocuj na muffinkach za pomocą kropli czekolady.

Pomysł na muffiny z mąki gryczanej zaczerpnęłam z bloga pinkcake.blox.pl

