



BezOkruszka.pl

Zdrowe i pyszne
przepisy bezglutenowe

Muffiny kokosowe z mango

- 100 g mąki ryżowej
- 100 g mąki kukurydzianej
- 50 g mąki owsianej bezglutenowej
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia bezglutenowego
- 80 g wiórków kokosowych
- 200 ml mleka roślinnego
- 100 g cukru kokosowego lub trzcionowego
- 120 g przecieru z jabłek i mango (dostępny np. w rosmannie)
- ½ łyżeczki soli
- 1 mango
- 1 laska wanilii
- 75 ml oleju kokosowego
- płatki kokosowe do dekoracji (opcjonalnie)



PRZEPIS NA 12 MUFFINÓW



Bezglutenowy



Wegański

ZAWIERA:



Cukier

1. W jednej misce wymieszaj mąkę, wiórki kokosowe, ziarenka z laski wanilii, sól i proszek do pieczenia. W drugiej misce połącz olej, mleko, przecier i cukier. **2.** Połącz mokre składniki z suchymi i dokładnie zamieszaj, aż do połączenia się składników. **3.** Dodaj pokrojone w kosteczkę mango i wmieszaj je w ciasto. **4.** Gotowe ciasto przełóż do wyłożonej papilotkami formy na muffinki, udekoruj płatkami kokosowymi i piecz przez 20–25 minut w 200°C.

