Muffiny z masłem orzechowym i dżemem

Smaczne tłuste muffiny z jednym z moich ulubionych przysmaków – z masłem orzechowym. Czsami pozwalam sobie na takie niezdrowe przekąski. I nie, nie chodzi o tłuszcz, ale w maśle orzechowym jest mnóstwo kwasów tłuszczowych omega-6. Wszystko byłoby dobrze, gdyby razem z omega-6 w maśle orzechowym było dużo, dużo omega-3, tak by odpowiednio zachowane zostały proporcje (3:1, a jeszcze lepiej 4:1). Ale neistety. W tych muffinach z masłem orzechowym jest dużo, za dużo omega-6, do tego są to tłuszcze, których nie wolno podgrzewać, bo wysokie temperatury, sprawiają, że takie tłuszcze utleniają się i są dla nas szkodliwe.

Nie zmienia to jednak faktu, że codziennie staram się jeść bardzo zdrowo, w związku z tym muffiny z masłem orzechowym i z dżemem muszą być.

Przepis pochodzi z książki Martha Stewart’s Cupcakes.

dla
ciebie
Manufaktura Ciastek i nie tylko

Na około 20 muffin potrzebujesz:

- 1 3/4 szklanki mąki bezglutenowej,
- 1/4 łyżeczki sody,
- 3/4 łyżeczki proszku do pieczenia,
- 1/2 łyżeczki soli,
- 3/4 szklanki miękkiego masła klarowanego,
- 1 3/4 szklanki ksylitolu,
- 2/3 szklanki prawdziwego masła orzechowego bez chemii,
- 3 jajka,
- 1/2 łyżeczki ekstraktu z wanilii,
- 1/2 szklanki śmietany,
- dżem (u mnie z truskawek)

Przygotowanie

Piekarnik nagrzej do 175 stopni.

Wymieszaj suche składniki.

Oddzielnie wymieszaj mokre składniki bez dżemu.

Stopniowo połącz mokre skłądniki z suchymi i wymieszaj dokładnie w robocie kuchennym, by nie było grudek. Papilotki włóż do foremki, wyłóż do nich ciasto na 3/4 wysokości papilotek. Na środek wyłóż łyżeczkę dżemu.

Piecz około 22 minut do suchego patyczka. Studź na kratce. Smacznego!

Muffiny paleo z malinami

Znowu paleo…

Znowu muffiny…

Będzie pysznie:)

Jak już zdążyliście zauważyć ostatnio w swojej kuchni używam dużo zdrowszych składników, co cieszy mnie ogromnie. Teraz dużo eksperymentuję z mąką kasztanową i kokosową, które są wskazane w diecie paleo, której zresztą jestem zwolenniczką.

Ale…

Ktoś kto przyzwyczajony jest do mąki pszennej, nie odnajdzie się raczej w ciastach z mąki kokosowej. Przede wszystkim trzeba być nastawionym na różnicę w smaku. Trzeba chcieć i być gotowym na nowe smaki. To taka moja wskazówka… Byliśmy wychowani na mące pszennej, a ja uważam, że czas to zmienić. Mamy dostęp do najnowszej wiedzy na temat żywienia i dlaczego mamy jeść to, co nam szkodzi, skoro można jeść zdrowiej. Zdrowiej i smacznie!

Mnie osobiście te muffiny przypadły do gustu, są bardzo sycące, a wiórki kokosowe idealnie wkomponowują się z upieczonymi, a przez to lekko kwaskowatymi malinami.

Muffiny na tej mące nie rosną, ciasto jest gęste. Zatem spokojnie łyżką można w papilotkach uformować kopiaste muffiny, bo ciasto nie rozleje się w piekarniku. Najlepiej smakują na drugi dzień, jak się przegryzą. Polecam.

Kwaskowość malin w tych muffinach paleo jest zdecydowanie wyczuwalna, ale ona dodaje muffinom smaku i kontrastu. Można dodać innych owoców, np. jagód lub borówek.

Inspiracja

Manufaktura Ciastek i nie tylko

Na około 10 sztuk muffinek potrzebujesz:

- **9 kopiastych łyżek mąki kokosowej,**
- **3 jajka,**
- **6 łyżeczek wiórków kokosowych,**
- **łyżka oleju kokosowego,**
- **ksylitol do smaku (dodaj tyle aż surowe ciasto będzie wyraźnie słodkie),**
- **2 łyżeczki ekstraktu waniliowego,**
- **łyżeczka sody oczyszczonej,**
- **mleko kokosowe (niewiele),**
- **maliny (30 sztuk)**

Wszystkie składniki (oprócz malin i mleka) umieść w misie robota kuchennego i dokładnie wymieszaj. Jak już ciasto będzie wymieszane, dodaj odrobinę mleka kokosowego, najlepiej stopniowo. Ciasto ma być gęste i zbite, tak, żeby można było uformować w papilotce mufinę bez obawy, że się może rozpaść.

Do każdej papilotki włóż na dno 3 świeże lub mrożone maliny. Nałóż do foremek ciasta i uformuj kopiaste babeczki. Piecz do suchego patyczka w temperaturze 180 stopni przez około 20-30 minut. Najlepsze, jak już pisałam, na drugi dzień. Smacznego!

Manufaktura Ciastek i nie tylko

Brownies (bez mąki) z kremem oreo

Urocze brownies z przepysznym kremem oreo. Krem słodki, idealny do dekorowania babeczek jak i do przełożenia tortu. Brownies – idealne, ciągnące się, baaardzo czekoladowe.

Zdjęcie powstało w niedzielny słoneczny poranek. Musiałam mieć dobry nastrój, bo wyszło całkiem całkiem:) Na podłodze ułożyłam czarny arkusz papieru, aparat ustawiłam na samowyzwalacz i wtedy mogłam jeszcze za kompozycją ustawić kolejny arkusz czarnego papieru. Ostrość ustawiłam na kawałek ciasteczka oreo, który wbiłam w krem muffinki. Chwilę pobawiłam się z ustawieniem ekspozycji i wyszło to co poniżej:)

Sony ILCE-7, ogniskowa 90 mm, F/5,6, 2/5s, kompensacja +1.

Składniki na 14 muffinek:

- **120 g masła,**
- **2 tabliczki gorzkiej czekolady,**
- **3 jajka,**
- **150-200 g zmielonych migdałów bez skórki,**
- **200 g cukru trzcinowego**

Składniki na krem oreo:

- **400 g śmietany 36%,**
- **400 g serka typu filadelfia (użyłam serka Piątnica),**
- **cukier puder do smaku (około szklanki),**

- **ciasteczka oreo zmielone na pył (około 15 sztuk)**

Przygotowanie muffinek brownies

1. W kąpieli wodnej rozpuść masło z czekoladą i cukrem.
2. Do ostudzonej czekolady dodaj resztę składników i dokładnie wymieszaj.
3. Przełóż masę do papilotek i piecz około 30-40 minut w temperaturze 170 stopni.

Przygotowanie kremu

1. Serek zmieszaj z cukrem w robocie kuchennym. Dodaj śmietanę i ubijaj aż masa będzie gęsta. Możesz dodać śmietan-fixu dla pewności, ale nie jest to konieczne.
2. Na koniec wmieszaj ciasteczka i gotowe. Rękawem cukierniczym wykładaj krem na brownies.
3. Smacznego!

Manufaktura Ciastek i nie tylko

Muffinki czekoladowe z nadzieniem pomarańczowym

Przepis pochodzi z Kwestii Smaku, oczywiście z drobnym „ulepszeniem” lub zmianą po prostu, bo kto zna Latuszka, ten wie, że zawsze musi coś pozmieniać:) Wypiek z lata, babeczki rozeszły się w 5 minut, dzieci je wprost uwielbiały, a mym dzieciom kulinarnie bardzo ciężko jest dogodzić niestety.

Zdjęcie powstało w piękny słoneczny dzień w środku gorącego szczecińskiego lata. Promienie słońca wpadały na mój stół kuchenny lecz nie do końca oświetliły przód czekoladowych babeczek, które w piekarniku pod wpływem gorącej temperatury uzyskały chrupiącą i pękającą skorupkę, którą bardzo chciałam ukazać na zdjęciu. Zatem odbiłam światło wpadające na tył babeczek wprost na ich przód i górę. Dookoła aranżacji ustawiłam białe plansze, by uniknąć nierównomiernego rozłożenia promieni świetlnych. Aparat SONY ILCE-7, ogniskowa 90 mm, F: F/4, 2/5 s., kompensacja skok o 0,7, matrycowy tryb odmierzania.

Składniki na 12 muffinek:

- **3 szklanki mąki pszennej,**
- **1,5 szklanki cukru trzcinowego,**
- **3/4 szklanki kakao,**
- **2 łyżeczki sody oczyszczonej,**
- **1/2 łyżeczki soli,**
- **1 szklanka wody,**
- **1 szklanka jogurtu greckiego,**
- **2/3 szklanki oleju,**
- **2 łyżki octu winnego,**
- **tabliczka gorzkiej czekolady o pomarańczowym aromacie**

Przygotowanie:

1. Oddzielnie wymieszaj mokre i suche składniki (bez czekolady), a następnie połącz wszystko razem do uzyskania gładkiej konsystencji.
2. Papilotki wypełnij ciastem do 2/3 ich wysokości. W każdą papilotkę wepchnij po 2 kostki gorzkiej pomarańczowej czekolady.

3. Piecz w temperaturze 175 stopni przez około 25 minut do tzw. suchego patyczka.
4. Smacznego!

Świąteczne yellow cupcakes z

budyniem

Co można zrobić dla dzieci, które nie znoszą makowców, serników i innych typowo polskich wypieków świątecznych? Oprócz szarlotki, polecam cupcakes. Do tego pomysłu wykorzystać można przepis na ulubione cupcakes.

Śnieżne płatki wykonane zostały z lukru z białek (białko dokładnie wymieszane z 1,5 szklanki cukru pudru).

Przepis na yellow cupcakes pochodzi z książki *The Big Book of Cupcakes,* Betty Crocker.

Składniki na 24 yellow cupcakes:

- **2 1/3 szklanki mąki pszennej,**
- **2,5 łyżeczki proszku do pieczenia,**
- **1/2 łyżeczki soli,**
- **270 g miękkiej margaryny,**
- **1 1/4 szklanki cukru,**
- **3 jajka,**
- **1 łyżeczka ekstraktu waniliowego,**
- **2/3 szklanki mleka**

Składniki na masę budyniową:

- **1 opakowanie budyniu śmietankowego,**
- **365 ml mleka**

Składniki na masę czekoladową:

- **1/3 masła,**
- **1 1/2 szklanki cukru pudru,**
- **pół tabliczki czekolady,**
- **1 łyżeczka ekstraktu waniliowego,**
- **1/3 szklanki gorącej wody**

Przygotowanie cupcakes

1. W misce wymieszać mąkę z proszkiem do pieczenia i solą. Odstawić.
2. W dużej misce ubić masło na średnich obrotach przez 30 sekund. Stopniowo dodawać cukier. Później stopniowo dodawać jajka. Mieszać cały czas.
3. Dodać naprzemiennie i stopniowo mąkę, mleko, ekstrakt i wmieszać na wolnych obrotach.
4. Przełożyć ciasto do papilotek do 2/3 ich wysokości.
5. Piec w temperaturze 175 stopni przez 20-25 minut do suchego patyczka.

Przygotowanie budyniu

1. Zagotować szklankę mleka.
2. W połowie szklanki (reszta mleka) zimnego mleka wymieszać opakowanie cukru by nie było grudek.
3. Wlać do zagotowanego mleka i dokładnie wymieszać.
4. Odstawić do wystygnięcia.

Cupcakes i budyń

1. Małą łyżeczką zrobić dziurę w środku ostygniętej cupcake i wyrównać budyniem.
2. Cupcakes można przykryć czekoladowym kremem: w garnuszku rozpuścić masło z czekoladą. Dodać cukru pudru i wanilii. Dodać gorącej wody i wymieszać.
3. Ozdobić gwiazdkami z lukru za pomocą rękawa cukierniczego i tyłki nr 2.
4. Smacznego!

Malinowe muffiny

Bardzo smaczne babkowe ciasto urozmaicone kilkoma malinkami w całości utopionymi w cieście. Lubię takie muffiny, które kilka dni nie tracą swojego aromatu i pulchności. Te zamknęłam w dużym słoiku i na trzeci dzień były jeszcze dobre. Przepis pochodzi z MW, jednakże jest lekko zmieniony.

Składniki na 9 dużych muffin:

- **100 g masła**
- **120 g oleju dobrej jakości (rzepakowy, kujawski)**
- **230 g mąki pszennej**
- **2 łyżeczki proszku do pieczenia**
- **4 jajka**
- **2 łyżeczki ekstraktu waniliowego**
- **27 malin świeżych lub mrożonych (po 3 na muffinę)**

Przygotowanie

1. Masło i olej utrzeć z cukrem. Dodawać jajka jedno po drugim.
2. Wmieszać resztę mokrych składników. Stopniowo dodawać mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia.
3. Ciasto przełożyć do papilotek. Do każdej włożyć po 3 świeże maliny.
4. Piec przez około 25 minut w temperaturze 175 stopni (do suchego patyczka).
5. Smacznego!

Babka piaskowa z cukrem trzcinowym

To jedna z moich ulubionych babek. Miękka, wilgotna i pachnąca. Zamiast białego cukru jest w niej cukier brązowy, który dodaje babce aromatu i zmienia jej kolor. Wydaje mi się, że to właśnie w brązowym cukrze tkwi sukces tego wypieku. Pasuje do mleka i do porannej kawy.

Składniki na babkę:

- **4 jajka**
- **3/4 szklanki mąki pszennej**
- **1 szklanka mąki ziemniaczanej**
- **szklanka cukru trzcinowego nierafinowanego***
- **250 g masła**

- **1,5 łyżeczki proszku do pieczenia**
- **2 łyżeczki aromatu waniliowego**

Przygotowanie babki

1. Jajka utrzeć w mikserze razem z cukrem na białą i puszystą masę.
2. Dodawać stopniowo mąkę i resztę składników.
3. Formę spiskać sprayem do smażenia. Wlać ciasto.
4. Piec przez godzinę w temperaturze 180 stopni (do suchego patyczka).
5. Smacznego!
6. * Cukier brązowy może być często mylony z cukrem trzcinowym nierafinowanym. To duży błąd. Cukier brązowy to zwykły biały „farbowany” cukier. Zatem nie ma tych samych właściwości co cukier trzcinowy.

Cupcakes

Oto część rybkowego projektu, który razem z synem przygotowywaliśmy na festyn w jego szkole. Festyn odbył się dzisiaj i nieskromnie dodam, że wszystkie dzieciaki przybiegały do naszego stoiska, bo mieliśmy ciastka:) Tematem festynu była Ziemia, a każda klasa przygotowywała swoje stoiska o przeróżnej tematyce. Klasie Davida przypadł temat „Jezioro”. Stoisko było bardzo kolorowe, dzieci powycinały ryby, pokolorowały je, namalowały wielkie jezioro, po którym pływały ciasteczkowe rybki:) Efekty naszej pracy poniżej.

Manufaktura Ciasteh

Green Tea Cupcakes

Zastanawiało mnie jak mogą smakować babeczki z zieloną herbatą. Czy mają jej gorycz? Okazało się, że są przepyszne, a aromat zielonej herbaty jest lekko i przyjemnie wyczuwalny. Zrobiłam je wczoraj dla Taty, bo nie miał co wziąć z sobą w gości. Większość produktów już miałam gotowych, więc samo przygotowanie babeczek z ozdobami zajęło mi dosłownie 45 minut.

Przepis pochodzi z książki Cupcake Fun, jednak składał się on w większości z gotowych mieszanek, więc go zmodyfikowałam. Polecam.

Składniki na 18 niziutkich babeczek do ozdabiania:

- **2 $^{1}/_{2}$ szklanek mąki pszennej**
- **1/4 łyżeczki soli**
- **2 łyżeczki proszku do pieczenia**
- **3 białka**

- **1 $^{2}/_{3}$ szklanki wrzącej wody**
- **6 torebek zielonej herbaty**
- **1/3 szklanki oleju**

Przygotowanie babeczek

1. Zaparzyć herbatę w odmierzonej ilości wrzątku. Zostawić do ostygnięcia.
2. Suche składniki wymieszać w jednej misce, w drugiej mokre.
3. Naprzemiennie i stopniowo łączyć mokre i suche składniki aż do ich wyczerpania.
4. Papilotki napełnić ciastem do 1/2 wysokości (jeśli będziemy ozdabiać) lub do 3/4 wysokości (jeśli nie będziemy ozdabiać).
5. Wstawić do nagrzanego piekarnika (175 stopni) i piec około 15 minut do suchego patyczka.
6. Smacznego!

Red Velvet Cupcakes

Zawsze chciałam spróbować smaku tego ciasta. Red Velvet Cake. Mąż wracał z pracy po trzech tygodniach nieobecności. Czekaliśmy na niego z synem z utęsknieniem. Więc wpadliśmy na pomysł, że coś dla Taty upieczemy.

Jakie było moje zdziwienie, że to wyszło takie… niedobre! Smak red velvet mnie rozczarował… Ale wiecie co. Zdziwiłam się jeszcze bardziej kiedy okazało się, że smakują wyśmienicie dopiero po kilku godzinach po ich całkowitym wystygnięciu. Ciasto jest bardzo puszyste, mięciutkie, a babeczki pozostają bardzo długo świeże. To jedne z moich ulubionych cupcakes.

Przepis pochodzi z książki *Cupcake Fun*.

Składniki na około 20 cupcakes:

- **2 1/2 szklanki mąki**
- **2 łyżki kakao**
- **1 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia**
- **1 łyżeczka sody oczyszczonej**
- **1 łyżeczka soli**
- **55 g miękkiego masła**
- **1 1/2 szklanki drobnego cukru (u mnie fruktoza)**
- **2 jajka**
- **2 łyżeczki czerwonego barwnika w żelu**
- **1 łyżeczka ekstraktu waniliowego (u mnie pasta**

waniliowa)

- **1 szklanka zsiadłego mleka***
- **2 łyżeczki wody**
- **1 1/2 łyżki octu**

Przygotowanie babeczek

1. Składniki suche i mokre połączyć osobno.
2. Połączyć wszystkie składniki: raz wlać odrobinę składników mokrych, raz suchych, wymieszać mikserem i tak do wyczerpania składników.
3. Wyłożyć blachę do muffinek papilotkami.
4. Łyżką do lodów ponapełniać papilotki do 3/4 ich wysokości.
5. Wstawić do nagrzanego piekarnika (175 stopni) i piec przez 20-25 minut do suchego patyczka.
6. Upieczone wyjąć z piekarnika i po 5 minutach przełożyć na kratkę do dalszego studzenia.
7. Najlepsze na drugi dzień. Smacznego!

* Jeśli nie ma w domu zsiadłego mleka, to do szklanki mleka wlać łyżkę białego octu lub soku z cytryny. Odczekać 15minut i gotowe.