

Muffiny z masłem orzechowym i dżemem

Smaczne tłuste muffiny z jednym z moich ulubionych przysmaków – z masłem orzechowym. Czasami 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 niestety. 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.



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 składniki z suchymi i wymieszaj dokładnie w robocie kuchennym, by nie było grudek. Papiłotki włóż do foremki, wyłóż do nich ciasto na 3/4 wysokości papiłotek. Na środek wyłóż łyżeczkę dżemu.

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