

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 dlatego 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 komponują 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 kopiających 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 muffinę bez obawy, że się może rozpaść.

Do każdej papilotki włóż na dno 3 świeże lub mrożone maliny. Nałóż do foremek ciasta i uformuj kopiające 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

Tarta paleo z bitą śmietaną kokosową i truskawkami

Pomysł na tą tartę paleo zrodził się dzięki temu, że jestem zmuszona do lekkich zmian żywieniowych w moim jadłospisie. Słowo „zmuszona” nie oznacza tutaj cierpienia, zresztą zaraz się przekonacie, że zmiana ta wyszła mi tylko na dobre. Ponieważ wiecie, że od dłuższego czasu poszukuję dobrych dla siebie i swoich dzieci rozwiązań żywieniowych, dzięki mojemu dietetykowi natknęłam się na bardzo fajny [blog](#), który szczerze polecam. Z tego blogu podkrałam dwa przepisy, z których powstała ta tarta.

Tarta na mące kokosowej okazała się strzałem w dziesiątkę. Przyznam się szczerze, że do tej pory nie pasowały mi słodkości na mące kokosowej, a tutaj pozytywne zaskoczenie. Mąka kokosowa zdecydowanie potrzebuje większej ilości jajek, dlatego pewnie ta ilość Was zaskoczy.

Bitą śmietaną bez śmietany, a ze śmietanki z mleka kokosowego coraz bardziej mi smakuje. Świetnie pasują do niej wszystkiego rodzaju owoce, które łamią jej trochę mdły smak.

Tarta paleo to bardzo dobre rozwiązanie dla osób z problemami z cukrem, żaden z tych składników nie zrobi krzywdy, ba!, a nawet wpłynie korzystnie na organizm. Truskawki prosto z pola są wisienką na torcie dla tej tarty. Zatem smacznego!

Manufaktura Ciastek i nie tylko



Na spód tarty o średnicy około 22 cm potrzebujesz:

- 8 jajek,
- 2 łyżki rozpuszczonego oleju kokosowego,

- **15-20 łyżek mąki kokosowej,**
- **szczypta soli**

Wszystkie składniki dokładnie wymieszaj. Jeśli ciasto okaże się zbyt rzadkie, stopniowo po łyżce dodawaj mąki. Formę do tarty spsikaj sprayem, żeby ciasto łatwo można było wyjąć z formy (lub standardowo posmaruj olejem kokosowym i obsyp dookoła mąką kokosową). Piecz około 20 minut w temperaturze 180 stopni. Wystudź.

Na bitą śmietaną potrzebujesz:

- **2 puszki mleka kokosowego,**
- **odrobina ksylitolu,**
- **kilka kropli ekstraktu z prawdziwej wanilii**

Mleko kokosowe wyjmij z lodówki. Żeby od mleka oddzieliła się śmietanka, puszka z mlekiem kokosowym musi stać w lodówce przynajmniej 24 godziny. Dlatego zawsze warto trzymać w lodówce puszkę z mlekiem. Zbierz z wierzchu białą śmietankę i ubij ją na sztywno. Dodaj odrobinę ksylitolu i ekstraktu. Wodę po mleku kokosowym zostaw np. do naleśników.

Przełóż bitą śmietaną na ostygniętą tartę. Przed podaniem udekoruj truskawkami. Smacznego!