

ANIA STARMACH

Kakaowe muffinki z masłem orzechowym

Co kupić?

- 2 duże dojrzałe banany (lub 3 małe)
 - 2 jajka
 - 4 łyżki masła orzechowego
 - 4 cukru kokosowego
 - 1 łyżka miodu
 - 200g jogurtu naturalnego
 - 1.5 łyżeczki proszku do pieczenia
 - szczypta soli himalajskiej
 - 5 łyżek mąki kokosowej
 - 2 łyżki surowego kakao
 - 4 łyżki mąki pszennej
 - 1 garść morwy
- Polewa:**
- 3 łyżki podgrzanego masła orzechowego
 - 1 garść kruszonego kakao

Jak przygotować?

1. Banany rozgnieć widelcem na papkę.
2. Jajka wymieszaj z cukrem i miodem, dodaj masło orzechowe i jogurt, mieszaj rózgą lub mikserem na małych obrotach.
3. Do masy dodaj mąkę kokosową i pszenną oraz sól himalajską, proszek do pieczenia i banany.
4. Masę wymieszaj.
5. Dorzuć morwę i kakao, ponownie wymieszaj.

ANIA STARMACH

6. Masę przełóż do foremek na muffinki, piecz 35 minut w temperaturze 180 stopni.
7. Po upieczeniu polej podgrzanym masłem orzechowym i udekoruj kruszonym kakao.