



MUFFINY OWSIANO-JABŁKOWE

Składniki:

- 1 szklanka mąki *Ekstra uniwersalny koncentrat mąki* z firmy *Bezgluten*
- 1 szklanka bezglutenowych płatków owsianych
- 2 łyżki cukru
- 3 jajka
- $\frac{1}{2}$ szklanki oleju
- $\frac{1}{2}$ szklanki miodu
- $\frac{1}{3}$ szklanki kwaśnego mleka
- 3 jabłka kwaśne jabłka
- 2 łyżeczki bezglutenowego proszku do pieczenia
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
- 2 łyżki siekanych orzechów do dekoracji
- szczypta soli

Wykonanie:

- jabłka obrać ze skórki i utrzeć na tarce, na dużych oczkach oraz skropić sokiem z cytryny
- mąkę przesiać do większej miski, dodać do niej płatki owsiane, cukier, proszek do pieczenia oraz szczyptę soli i odstawić
- zmiksować jajka z olejem, miodem, kwaśnym mlekiem i ekstraktem z wanilii
- zmiksowaną masę dodać do miski z suchymi składnikami i wymieszać w celu połączenia składników
- na końcu dodać utarte jabłka i ponownie wymieszać
- gotowym ciastem napełnić foremki do muffinek (do około 2/3 wysokości) i posypać orzechami
- foremki ustawić na blaszce, wstawić do nagrzanego piekarnika i piec około 20 - 25 minut w temperaturze 180°C