

# Banaani-mandlimuffinid



# Mahlased banaani-mandlimuffinid

Kas tunned vahel, et magusaisu kimbutab ja hirmsasti tahaks midagi kodust ja magusat pöske pista? Ole mureta – jagame sinuga midagi tõeliselt head. Mahlased banaani-mandlimuffinid maitsevad justkui vanaema tehtud, olles seejuures aga tervislikud, täistaimsed ja täiesti patuvabad. Need hõrgud muffinid on vabad nii gluteenist, munast, rafineeritud suhkrust kui ka lehmapiimast. Niisamuti ei sisalda need pärimi ega midagi muud, mis sinu tervisele hea ei ole. Maitsekust on muffinites aga küllaga ning ka magususest puudu ei tule. Meie maitsemeeled on neist mandlimuffinitest küll väga võlutud ja oleme kindlad, et ka sina ei pea pettuma.

**Kogus:** 12 suurt muffinit

**Valmistusaeg:** 50 minutit

**Raskuaste:** kerge

**Valmistamiseks vajad:**

- 1 linaseemne või chia “muna” (1 spl jahvatatud lina- või chia seemneid + 2,5 spl vett)
- 3 keskmise suurusega küpset banaani
- 1 spl küpsetuspulbrit
- 1 tl [soodat](#)
- 0,5 tl vanilliekstrakti või 0,25 tl vanillipulbrit
- 3 spl oliiviõli
- 100 g [kookossuhkrut](#)
- 2,5 spl [vahtrasiirupit](#)
- näpuotsatäis soola
- 0,5 tl kaneeli (valikuline, soovi korral)
- 200 ml magustamata mandlipiima
- 140 g [mandlijahu](#)
- 140 g pruuni või valge riisi jahu
- 50 g kartulitärklist
- 15 g [tapiokitärklist](#)
- 100 g [gluteenivabu kaerahelbeid](#) (jahvatatuna)
- 120 g hakitud kreeka pähkleid (kaunistuseks, valikuline)

# Kuidas mandlimuffineid valmistada?

Eelkuumuta ahi 190 kraadini. Senikaua, kuni ahi kuumeneb, sega kokku taigen. Alusta "muna" valmistamiseks. Selleks sega väiksemas kausis kokku jahvatatud lina- või chia seemned ning vesi ja tõsta viieks minutiks kõrvale paisuma. Suuremas kausis purusta banaan koos küpsetuspulbri ja soodaga ning lisa banaanisegule valminud linaseemne muna, vanill, kookossuhkur, vahtrasiirup, sool, kaneel ja õli ning sega hoolikalt kõik ühtlaseks. Seejärel lisa mandlipiim ning jahud ja tärklised. Sega läbi ning jaota valminud taigen ühtlaselt muffinivormidesse. Soovi korral raputa peale hakitud kreeka pähkleid. Küpseta muffineid 28-35 minutit, kuni muffinid on pealt pruunid ning hambatikk tuleb kuivalt välja.

*Retsept on kohandatud Minimalist Baker'i retsepti järgi. Originaalretsepti leiad [siit](#).*