

Mahlased cassava muffinid



Mahlased marjamuffinid cassava jahust

Kes meist ei armastaks mõnusalt mahlaseid muffineid, eksole? Kas oled aga kunagi küpsetanud täiesti teraviljavabu veganmuffineid? See on küll absoluutselt ebatraditsiooniline viis muffinite valmistamiseks, kuid täiesti võimalik! Need cassava jahust taimsed muffinid on sedavõrd mahlased ja maitavad, et nendega saab sul olema lausa raske piiri pidada. Õnneks on need maitavad ampsud aga niivõrd tervislikud, et kui nosid korraga ära rohkem kui ühe, siis pole sellest midagi hullu. Eriti hea on veel see, et need muffinid ei sisalda ka grammigi õli! Suhkurt aga pisut küll, kuid kuna tegemist on tervisliku kookossuhkruga, ei tee seegi sinu tervisele kahju. Proovi kindlasti järele, need mahlased marjamuffinid sobivad maiustamiseks nii suurtele kui ka väikestele maiasmokkadele!

Kogus: 6-8 muffinit

Valmistusaeg: 45 minutit + jahtumisele kuluv aeg

Raskusaste: kerge

Valmistamiseks vajad:

- 90g [cassava jahu](#)
- 28g kookosjahu
- 3 spl kookossuhkurt
- 1,25 tl küpsetuspulbrit
- 0,25 tl Himaalaja soola
- 1 tassitais püreestatud banaani või õunapüreed (ligikaudu 250g)
- 60ml taimset piima või vett
- 1 tl vaniljet (valikuline)
- 1 tassitais mustikaid või mustsõstraid (kui kasutad külmutatud marju, lase neil enne kindlasti üles sulada!)
- meelepäraseid muffinivorme

Kuidas cassava muffineid valmistada?

Vala kaussi õuna- või banaanipüree ning tõsta sekka cassava- ja kookosjahu, maitseained, taimne piim või vesi ning lõpuks marjad (üles sulatatud, kui kasutad külmutatud marju). Sega taigen ühtlaseks. Seejärel jaota see muffinivormidesse.

Sobivad nii paberist muffinivormid kui ka muffinite küpsetamiseks mõeldud ahjuvorm. Arvesta ligikaudu 1,5-2 supilusikatäit segu muffini koha. Küpseta

muffineid eelkuumutatud ahjus 160 kraadi juures 30 minutit. Lase muffinitel enne sööma asumist vähemalt 10 minutit jahtuda.

Serveeri magustoiduna või naudi hoopis vahepalaks!