



## MUFFINY BEZGLUTENOWE Z MUSEM ŚLIWKOWYM (THERMOMIX® TM5, TM31)

⏱ 30 min. ⌚ 1 godz. 45 min. 🍴 Średni 🍴 12 sztuk 📊 na 1 sztukę: Wartość kaloryczna 853.4 kJ/ 203.8 kcal, Białko 1.6 g, Węglowodany 35.8 g, Tłuszcz 7.4 g, Błonnik 3 g

### SKŁADNIKI

#### Mus śliwkowy z karobem

500 g śliwek węgierek, dojrzałych, bez pestek, przekrojonych na pół lub 500 g śliwek węgierek, mrożonych, uprzednio rozmrożonych, bez pestek, przekrojonych na pół  
50-70 g daktyli, suszonych, bez pestek  
40 g wody  
10-15 g karobu, mielonego  
50-70 g wody z ciecierzycy, z puszkki (aquafaby)

#### Muffiny

60 g kaszy jaglanej  
700 g wody  
olej słonecznikowy, ilość do natłuszczenia formy  
100 g daktyli, suszonych, bez pestek  
50 g cukru trzcinowego, muscovado  
135 g napoju ryżowego  
75 g oleju kokosowego, płynnego  
75 g mąki ryżowej  
75 g mąki ziemniaczanej  
1 łyżeczka proszku do pieczenia, bezglutenowego  
¼ łyżeczki sody oczyszczonej  
1 łyżka karobu, mielonego  
cukier puder, do dekoracji (opcjonalnie)

### PRZYDATNE PRZYBORY KUCHENNE

### PRZYGOTOWANIE

#### Mus śliwkowy z karobem

1. Do naczynia miksującego włożyć śliwki i daktyle, rozdrobnić **30 s/obr. 7**. Składniki zgarnąć kopystką ze ścianek na dno naczynia miksującego.
2. Dodać wodę, gotować **15-20 min/100°C/obr. 2**.
3. Dodać karob, wymieszać **10 s/obr. 4**, następnie zmiksować **1 min/obr. 4-9, stopniowo zwiększając obroty**. Mus śliwkowy przełożyć do miski, odstawić do całkowitego ostudzenia. Umyć i osuszyć naczynie miksujące.
4. **Założyć motylek**. Do czystego i suchego naczynia miksującego wodę zalewę z ciecierzycy, ubijać **3 min/obr. 3.5** lub do uzyskania konsystencji sztywnej piany. **Zdjąć motylek**. Przełożyć do miski z musem śliwkowym, delikatnie wymieszać za pomocą kopystki, odstawić do lodówki. Umyć naczynie miksujące.

#### Muffiny

5. Na pokrywie naczynia miksującego postawić koszyczek, odważyć do niego kaszę jaglaną. Kaszę opłukać pod zimną bieżącą wodą, odstawić.
6. Do naczynia miksującego wlać wodę. Włożyć koszyczek z kaszą, gotować na parze **20 min/Varoma/obr. 4**. Ostrożnie wyjąć koszyczek przy pomocy kopystki, odstawić. Opłukać naczynie miksujące.
7. Rozgrzać piekarnik do temp. 180°C. Formę na muffiny natłuścić olejem, odstawić.
8. Do naczynia miksującego włożyć ugotowaną kaszę jaglaną, daktyle, dodać cukier, napój ryżowy i olej kokosowy, zmiksować **2 min/obr. 5**. Składniki zgarnąć kopystką ze ścianek na dno naczynia miksującego.
9. Dodać mąkę ryżową, mąkę ziemniaczaną, proszek do pieczenia, sodę i karob, wymieszać **30 s/obr. 3**. Masę przełożyć do ¾ wysokości, do przygotowanej wcześniej formy do muffinek.
10. Piec ok. 20 min (180°C). Upieczone muffinki ostrożnie wyjąć z formy, odstawić do ostudzenia na kratce. Mus śliwkowy przełożyć do rękawa cukierniczego z okrągłą końcówką, następnie udekorować nim muffinki.
11. Muffiny bezglutenowe z musem śliwkowym podawać oprószone cukrem

### Muffiny bezglutenowe z musem śliwkowym

Thermomix® TM5, TM31

© Vorwerk International Strecker & Co.

miska, forma do muffinek, kratka do studzenia, rękaw do dekoracji i okrągła końcówka

## CZĘŚCI URZĄDZENIA THERMOMIX®

miarka, kopystka, motylek, koszyczek

pudding.

## WSKAZÓWKA

- Przepis „Cukier puder” znajduje się w książce podstawowej do TM5 „Kulinarne ABC” na str. 34, TM31 „Radość gotowania” na str. 33 i kolekcji o tym samym tytule znajdującej się na platformie Cookidoo®.

## MEDIA

