



## PEŁNOZIARNISTE MUFFINKI PIERNIKOWE (THERMOMIX® TM5, TM31)

⏱ 25 min. ⌚ 2 godz. 5 min. 🍴 Średni 🍴 12 sztuki 📏 na 1 sztukę: Wartość kaloryczna 1002.4 kJ/ 239.4 kcal, Białko 4.4 g, Węglowodany 37 g, Tłuszcz 8.9 g, Błonnik 1.9 g

### SKŁADNIKI

70 g masła, pokrojonego na kawałki  
160 g miodu, płynnego  
2 jajka  
125 g mleka  
1 łyżeczka ekstraktu z wanilii, naturalnego  
130 g mąki pszennej pełnoziarnistej  
100 g mąki owsianej  
40 g ksylitolu lub 40 g brązowego cukru  
1 łyżka korzennej przyprawy do piernika (patrz wskazówka)  
1 łyżeczka kawy zbożowej, rozpuszczalnej  
1 łyżka kakao naturalnego, niesłodzonego  
1 łyżeczka cynamonu, mielonego  
1½ łyżeczki proszku do pieczenia  
½ łyżeczki sody oczyszczonej  
12 łyżeczek powideł śliwkowych  
70 g gorzkiej czekolady, o zawartości min. 70% kakao, pokrojonej na kawałki

### PRZYDATNE PRZYBORY KUCHENNE

forma do muffinek, 12 papierowych papilotek do muffinek, kratka do studzenia

### CZĘŚCI URZĄDZENIA THERMOMIX®

miarka, kopystka

### PRZYGOTOWANIE

1. Rozgrzać piekarnik do temp. 180°C. Formę na muffinki wyłożyć 12 papilotkami, odstawić.
2. Do naczynia miksującego włożyć masło, roztopić **3 min/60°C/obr. 1**.
3. Dodać miód, jajka, 75 g mleka i ekstrakt z wanilii, wymieszać **10 s/obr. 4**.
4. Dodać mąkę pszenną pełnoziarnistą, mąkę owsianą, ksylitol, przyprawę do piernika, kawę, kakao, cynamon, proszek do pieczenia i sodę oczyszczoną, wymieszać **15 s/obr. 4**. Składniki zgarnąć kopystką ze ścianek na dno naczynia miksującego, wymieszać kolejne **10 s/obr. 4**. Ciasto przełożyć do przygotowanej wcześniej formy, wypełniając papilotki do ½ wysokości. Do każdej papilotki z ciastem włożyć po 1 łyżeczce powideł śliwkowych i przykryć równomiernie pozostałym ciastem, tak aby wypełnić papilotki do ¾ wysokości.
5. Piec 20-25 min (180°C). Upieczone muffinki pozostawić na 5 min w formie, następnie przełożyć na kratkę do studzenia. Opłukać naczynie miksujące.
6. Do naczynia miksującego wlać pozostałe 50 g mleka, dodać czekoladę, roztopić **2-3 min/45°C/obr. 3 (TM31: 2-3 min/50°C/obr. 3)**. Równomiernie rozprowadzić czekoladową polewę na wierzchu muffinek, odstawić do zastygnięcia na min. 1 godz.
7. Pełnoziarniste muffinki piernikowe podawać jako deser.

### WSKAZÓWKA

- Ksylitol to naturalny słodzik pozyskiwany z drewna drzew liściastych, głównie brzozy. Cechuje się niskim indeksem glikemicznym i niższą niż cukier wartością energetyczną. Ma właściwości przeciwbakteryjne i przeciwwgrzybicze, ponadto pomaga zapobiegać próchnicy zębów. Spożycie w nadmiernych ilościach może wywołać efekt przeczyszczający.
- Przyprawę piernikową można przygotować samodzielnie w urządzeniu Thermomix®. Do czystego i suchego naczynia miksującego włożyć: 40 g laski cynamonu, 2 płaskie łyżeczki mielonego imbiru, 5 g gałki

muszkatołowej całej, 10 ziarenek ziela angielskiego, 10 goździków, 25 wyluskanych nasion kardamonu, 1 gwiazdkę anyżu (tylko ziarno) i 20 ziarenek czarnego pieprzu, zmielić 1 min 30 s/obr. 10. Składniki zgarnąć kopystką ze ścianek na dno naczynia miksującego.

## MEDIA

