

Bezglutenowe muffiny z jabłkami

Bezglutenowe muffiny z jabłkami i cynamonem są dowodem na to, że gluten nie jest gwarancją udanego wypieku ;).

Te pyszne muffiny to mój pierwszy bezglutenowy wypiek! Gdyby nie to, że robiłam je z myślą o przyjaciółce, to nie wiem czy podjęłabym się tego wyzwania. Ale czas poświęcony na studiowaniu właściwości mąk bezglutenowych nie poszedł na marne. Używając mąk bezglutenowych nie spodziewałam się, że muffiny będą tak miękkie i wilgotne. Polecam je każdemu do porannej kawki lub na podwieczorek :).

P.S. Osoby, które nie mają problemów z nietolerancją glutenu mogą zamienić podane niżej mąki na mąkę pszenną pełnoziarnistą.

Obserwuj 'SP' na [FB](#) i [INSTAGRAMIE](#), aby nie przegapić przepisów!

Składniki na 12 muffinów:

- 80 g mąki gryczanej
- 30 g mąki ryżowej
- 90 g mąki kukurydzianej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia (bez glutenu)
- ½ łyżeczki sody oczyszczonej
- 2 płaskie łyżeczki cynamonu
- ½ łyżeczki ziela angielskiego, mielonego
- szczypta soli
- 3 jajka
- 60 ml oleju kokosowego, roztopionego
- 130 g cukru brązowego
- 190 g [puree z dyni](#)/ musu jabłkowego
- ok 230 g startego jabłka (2 średnie jabłka)

Wykonanie:

1. W misce mieszamy przesiane mąki, proszek do pieczenia, sodę, cynamon, ziele angielskie i sól.
2. W drugiej misce, przy pomocy różgi kuchennej mieszamy jajka, olej, cukier i puree z dyni. Dodajemy suche składniki i mieszamy całość do otrzymania jednolitej masy. Na końcu dodajemy starte jabłka i krótko mieszamy.
3. Gotowe ciasto za pomocą łyżki przekładamy do formy wyłożonej papilotkami.
4. Pieczemy **ok 20 – 25 minut w 180°C (bez termoobiegu)**, do suchego patyczka. Proponuję nagrzać piekarnik do 190°C, a po włożeniu

formy z muffinkami zmniejszyć do 180°C. Gotowe bezglutenowe muffiny z jabłkami wyjmujemy z piekarnika i studzimy, najlepiej na kratce.

Uwagi:

1. Wszystkie składniki powinny mieć temperaturę pokojową.
2. Mąki bezglutenowe można zastąpić mąką pszenną pełnoziarnistą (200g).
3. Muffiny z mąką bezglutenową nie wyrastają za bardzo, dlatego foremkę do muffinek można wypełnić po brzegi.
4. Mus jabłkowy otrzymamy, miksując blenderem uprażone jabłka, takie jakie używamy do szarlotki.
5. Każdy piekarnik piecze inaczej. Najpierw nagrzałam piekarnik do 190°C, a po włożeniu formy z muffinkami do piekarnika zmniejszyłam temperaturę do 180°C. Muffiny piekłam na najniższym poziomie piekarnika. Przy termoobiegu zmniejszamy temperaturę o 15°C.

Smacznego ☐

Źródło przepisu [Tutaj](#).