

Muffiny bez lepku a kaseinu

SUROVINY:

- 2 hrnky bezlepkové mouky (mandlové nebo směsi rýžové a quinoové)
- 1/2 hrnku kokosového cukru (nebo datlového sirupu)
- 1 čajová lžička jedlé sody (místo prášku do pečiva)
- 1/2 čajové lžičky skořice
- 1/2 hrnku neslazené jablečné přesnídávky
- 2 vejce (nebo namočené lněné semínko)
- 1 čajová lžička vanilkového extraktu

POSTUP:

1. Předehřejte troubu na 175 °C (350 °F).
2. V míse smíchejte bezlepkovou mouku, kokosový cukr, jedlou sodu a skořici.
3. Přidejte jablečnou přesnídávku, vejce a vanilkový extrakt. Dobře promíchejte.
4. Těsto rozdělte do formiček na muffiny a pečte 20 minut, nebo dokud špejle zapíchnutá do středu nevyjde čistá.