

Vendégváró makrobiotikus csokoládés muffin – egészségesekeknek!!!



Makrobiotikus csokoládés muffin (kb. 15 db nagy muffinhoz) I.:

75 g fehér tönkölyliszt

175 g teljes kiőrlésű tönkölyliszt

8 g sütőpor

¼ teáskanál tengeri só

½ teáskanál szárított vanília por (vagy 3 vanília rúd kikapart belseje)

40 g kakaó

90 g darált dió vagy darált török mogyoró (előtte piríthatjuk) durvára aprítva (de lehet darált mandula is)

75 ml napraforgó olaj

150 ml rizsszirup

360 g amazake rizspuding (lehet kölespuding vagy zabpuding is)

1 dl bio natúr rizstej

1 dl bio szüretlen narancslé (vagy fél narancs reszelt héja és leve)

Először elkeverjük a száraz hozzávalókat, majd hozzákeverjük a folyékonyakat. Az alaposan összedolgozott tésztamasszát muffin papírba adagoljuk, majd 185⁰C fokra (hőlégkeveréssel 150-160⁰C) előmelegített sütőben kb. 30 perc alatt készre sütjük.

Makrobiotikus csokoládés muffin (15-16 db nagy muffinhoz) II.:

75 g fehér tönkölyliszt

175 g teljes kiőrlésű tönkölyliszt

10 g sütőpor

¼ teáskanál tengeri só

½ teáskanál szárított vanília por (vagy rúdból kikapart belseje)

40 g kakaó

90 g darált mandula (vagy dió vagy darált török mogyoró (előtte meg is piríthatjuk)

90 ml napraforgó olaj

160 ml rizsszirup

140 g (fél csésze) köles (lábas alján pirítjuk – nem mossuk le!!! – 3x-os vízben kis lángon megfőzzük és botturmixszal összeturmixoljuk; érdemes egy kisebb körtét meghámozva darabolva belefőzni, hogy edesebb legyen)

1,5 dl bio natúr rizstej

1,5 dl bio szüretlen narancslé

Először elkeverjük a száraz hozzávalókat, majd hozzákeverjük a folyékonyakat és a főtt kölest. Az alaposan összedolgozott tésztamasszát muffin papírba adagoljuk, majd 185⁰C fokra (hőlégkeveréssel 150-160⁰C) előmelegített sütőben kb. 30 perc alatt készre sütjük.

Makrobiotikus csokoládés muffin (12 db nagy muffinhoz) III.:

75 g fehér tönkölyliszt

175 g teljes kiőrlésű tönkölyliszt

10 g sütőpor

¼ teáskanál tengeri só

½ teáskanál szárított vanília por (vagy rúdból kikapart belseje)

30 g kakaó

90 g darált mandula (vagy dió vagy darált török mogyoró (előtte meg is piríthatjuk)

80 ml napraforgó olaj

160 ml rizsszirup

1 dl bio natúr rizstej

1 egész bio narancs reszelt héja és fél bio narancs kicsavart leve (vagy mindezek hiányában 0,5 dl bio szűretlen narancslé)

1 dl szűretlen almalé

1 egész tisztított és teljesen apróra vágott körte

Először az almalében 4-5 percig főzzük az apróra vágott körtét. Majd villával vagy botturmixszal összepépesítjük a körtét. Utána elkeverjük a száraz hozzávalókat, majd hozzákeverjük a folyékonyakat és a legvégén az összepépesített körtét. Az alaposan összedolgozott tézstamasszát muffin papírba adagoljuk, majd 185⁰C fokra (hőlégkeveréssel 150⁰C) előmelegített sütőben kb. 30 perc alatt készre sütjük.