

MUFFINY TRUSKAWKOWO-ORZECHOWE BEZ PIECZENIA

Składniki na 10 porcji:

Spód:

- 150 g migdałów
- 3 suszone daktyle
- 1 łyżka oleju kokosowego
- 1 łyżka soku z cytryny
- 2 łyżki wody

Masa:

- 200 g truskawek
- 80 g płatków owsianych bezglutenowych (nie błyskawicznych)
- 100 g orzechów ziemnych
- 3 suszone daktyle
- 1 łyżka oleju kokosowego
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 płaska łyżka nasion chia

-
- wszystkie składniki spodu blendujemy do uzyskania plastycznej masy
 - tworzymy kulki, spłaszczamy i wylepiamy foremki na muffiny
 - odstawiamy

- wszystkie składniki masy oprócz nasion chia blendujemy na gładko
- dodajemy nasiona chia i dokładnie mieszamy
- układamy do wcześniej wyłożonych foremek
- ozdabiamy tym, co mamy pod ręką (owoce, orzechy, czekolada)
- odstawiamy do lodówki na 2 godziny