

MUFFINY BORÓWKOWE BEZ PIECZENIA

Składniki na 10 porcji:

Spód:

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

Masa:

- 250 g borówek amerykańskich
- 100 g płatków owsianych
(nie błyskawicznych)
- 3 suszone daktyle
- 1 łyżka oleju kokosowego
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżka nasion słodkiej bazylii

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

- wszystkie składniki masy oprócz nasion słodkiej bazylii blendujemy
- dodajemy nasiona słodkiej bazylii i dokładnie mieszamy
- wykładamy do wcześniej wyłożonych foremek
- ozdabiamy, np. całymi borówkami
- odstawiamy do lodówki na pół godziny