

Zapiekanki jaglane

Składniki

na 11-12 standardowych muffinek

100 g kaszy jaglanej*

40 g wiórków kokosowych**

350 g mleka krowiego lub roślinnego*** (można zastąpić wodą)

20 g masła klarowanego****

200 g jabłka*****, zmiksowanego na gładką masę lub startego na tarce o drobnych oczkach

150 g mąki owsianej lub jaglanej (albo 100 g mąki kokosowej)

1 łyżeczka cynamonu

¼ łyżeczki sody

50 g wiórków kokosowych**

2 jajka

ew. 50 g wody lub mleka krowiego bądź roślinnego

1 jabłko pokrojone na małe kawałki *****

Wykonanie

1. Ugotować kaszę z wiórkami kokosowymi w mleku lub wodzie. Pod koniec gotowania dodać masło klarowane.
2. Piekarnik rozgrzać do 200 st. C (w trybie góra-dół, bez termoobiegu).
3. Do kaszy dodać zmiksowane jabłko, mąkę, cynamon sodę i wiórki kokosowe.
5. Jajko delikatnie ubić i wymieszać z pozostałymi składnikami.
6. Jeśli masa jest zbyt gęsta (ciężko jest ją rozmieszać), dodać wodę lub mleko.
3. Dodać jabłko pokrojone w kostkę i delikatnie wymieszać.
5. Piec 30 minut.

Wskazówki

* im lepszej jakości jest kasza jaglana, tym zapiekanki będą smaczniejsze; dlatego właśnie my nie kupujemy najtańszej; najdroższej też nie - wiadomo, płaci się za markę; ważne, by kasza jaglana była z tzw. upraw ekologicznych, naprawdę jest wtedy smaczniejsza (my połowę kaszy ugotowanej do pralinek zjadamy jeszcze przed ich uformowaniem w kulki); taka kasza jest nieco droższa, ale można ją znaleźć w naprawdę przystępnej cenie w internetowych sklepach z ekologiczną żywnością - kupując ją w większej ilości, można nawet oszczędzić; i nie radzę gotować kaszy w plastikowym woreczku - smakuje wtedy gorzej, a samo opakowanie wydziela rakotwórcze substancje

** kupując wiórki kokosowe warto zwrócić uwagę na skład produktu; bardzo często dodaje się do nich dwutlenek siarki lub inne konserwanty; i nie mówcie, że nie macie pieniędzy na

produkty bio - czasami produkty najdroższe zawierają szkodliwe dodatki, a te tańsze są w porządku - w przypadku bakalii płaci się głównie za markę

*** mleko roślinne kupowane w sklepach ma niewiele wspólnego ze zdrowiem ze względu na szkodliwe dodatki i kontakt z opakowaniem; jak przygotować mleko roślinne, piszemy w oddzielnym poście

**** masło klarowane najlepiej zrobić samemu (przepis na blogu); produkty dostępne w sklepie mają kontakt z plastikowym opakowaniem i mogą być „ulepszone” na każdym etapie produkcji; więcej o tłuszczach piszemy w oddzielnym poście

***** więcej o wyborze jabłek do wypieków piszemy w oddzielnym poście