

Babeczki kruche z budyniem karmelowym

Składniki

na ok. 45 babeczek

Spód

100 g daktyli*

60 g rodzynek*

250 g mąki orkiszowej

250 g mąki owsianej**

75 g oleju kokosowego***

2 duże jajka

75 g kefiru****

Budyń karmelowy

180 g kaszy jaglanej

80 g płatków owsianych

100 g wiórków kokosowych*****

30 g otrębów owsianych

100 g daktyli lub rodzynek*

300 g jabłka (2 małe)

1 szklanka wody

2 szklanki mleka (krowiego lub roślinnego*****)

Wykonanie

1. Spód

- a. Piekarnik nagrzać do 150 st. C, tryb góra-dół bez termoobiegu.
- b. Daktyle i rodzynek zmielić z mąką na proszek.
- c. Dodać pozostałe składniki i zagnieść gładkie ciasto (kilka minut zagniatąć).
- d. Wałkować na grubość 2-3 mm, wykrawać kółka i wyklejać foremki do babeczek.
- e. Piec 30 minut na górze piekarnika, do zrumienienia.

2. Budyń karmelowy

- a. Kaszę, płatki, wiórki, otręby i daktyle zmielić na proszek.
 - b. Jabłko zmielić z wodą na gładką masę i wymieszać ze zmiksowanymi suchymi składnikami.
 - c. Tak przygotowaną mieszankę wlać do wrzącego mleka i gotować do zgęstnienia (ok. 10 minut), mieszając od czasu do czasu.
3. Wypełniać wystudzone spody budyniem. Można posypać ulubionymi orzechami. Przechowywać w lodówce.

Wykonanie (Thermomix)

1. Spód

- a. Piekarnik nagrzać do 150 st. C, tryb góra-dół bez termoobiegu.
- b. Daktyle i rodzynki zmielić z mąką na proszek (1 min, obr. 10).
- c. Dodać pozostałe składniki i zagnieść gładkie ciasto (30 sek, obr. 4-5).
- d. Wałkować na grubość 2-3 mm, wykrawać kółka i wyklejać foremki do babeczek.
- e. Piec 30 minut na górze piekarnika, do zrumienienia.

2. Budyń karmelowy

- a. Kaszę, płatki, wiórki, otręby i daktyle zmielić na proszek (1 min, obr. 10).
- b. Dodać jabłko, wodę i mleko i zmiksować na gładką masę (30 sek., obr. 10).
- c. Gotować (15 min, 90 st. C, obr. 2,5).

3. Wypełniać wystudzone spody budyniem. Można posypać ulubionymi orzechami. Przechowywać w lodówce.

Wskazówki

* suszone owoce, które kupujemy nie powinny zawierać szkodliwych konserwantów (sorbinian sodu, dwutlenek siarki itd.) czy dodatków (wiecie, że suszona żurawina składa się w 45% z białego cukru?!); dobre suszone owoce są ciemne, a nie pomarańczowe czy jasne

** mąkę owsianą można zrobić tanio i szybko, mieląc połączone otręby owsiane (ok. 50%) i płatki owsiane (ok. 50%), np. 50 g otrębów owsianych i 50 g płatków owsianych

*** najlepiej kupić olej nierafinowany, nieoczyszczony; wiem, że smakuje kokosem i jest droższy (choć nie zawsze), ale oczyszczony, rafinowany olej nie zawiera niczego, co organizm mógłby użyć do budowania swojej wewnętrznej siły; więcej o tłuszczach piszemy [tutaj](#)

**** najważniejsze jest to, by kefir w swoim składzie miał tylko mleko i kultury bakterii (nie polecam kefirów z dodatkiem białek mleka i mleka w proszku) oraz żeby nie smakował opakowaniem, w którym się znajduje lub zaprawą wapienną; my kiedyś używaliśmy kefiru Top Tomyśl; lepszy jest jednak kefir Wrzesiński; bardzo fajny jest też Sokólski, ale nie możemy go dostać w Poznaniu; najbezpieczniej jednak kefir zrobić w domu (co jest proste i zajmuje naprawdę niewiele czasu) - jeśli się na to zdecydujecie, od razu poczujecie różnicę w smaku; przepis podajemy [w tym poście](#)

***** 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 [tutaj](#)