

# **Babeczki kruche z musem czekoladowym**

## **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\*\*\*\*

### Mus czekoladowy

150 g masła\*\*\*\*\* lub oleju kokosowego\*\*\*

150 ml mleka krowiego lub roślinnego\*\*\*\*\*

100 g miodu

150 g kakao\*\*\*\*\*

5 jajek, ubitych na bardzo puszystą masę

## **Wykonanie**

### 1. Spód

- a. Piekarnik nagrzać do 150 st. C, tryb góra-dół bez termoobiegu.
- b. Daktyle i rodzyнки 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 gorze piekarnika, do zrumienienia.

### 2. Mus czekoladowy

- a. Mleko, miód i tłuszcz wymieszać na gładką masę w kąpieli wodnej (tłuszcz ma się całkowicie rozpuścić). Ja wkładam po prostu miskę ze składnikami do większej miski wypełnionej wrzątkiem. Dzięki temu tłuszcz nie osiąga zbyt wysokiej temperatury i lepiej się miesza z mlekiem i pozostałymi składnikami.
- b. Dodawać stopniowo kakao do rozpuszczonego tłuszczu z mlekiem i mieszać dokładnie, najlepiej trzepaczką. Masa ma być bardzo gładka.
- c. Dodać ubite jajka i wymieszać dokładnie.

3. Wypełniać wystudzone spody musem. 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. Mus czekoladowy

- a. Złożyć motylek.
- b. Jajko ubić na bardzo puszystą masę (7 min, obr. 4). Przełożyć do innego naczynia.
- c. Mleko, miód i tłuszcz rozpuścić, z motylkiem (5 min, 37 st. C, obr. 3).
- d. Dodawać stopniowo kakao do rozpuszczonego tłuszczu z mlekiem i mieszać dokładnie (2 min, obr. 3). Masa ma być bardzo gładka.
- e. Dodać ubite jajka i wymieszać dokładnie (1 min, obr. 2).

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

## Wskazówki

\* suszone owoce, które kupujemy nie powinny zawierać szkodliwych konserwantów (sorbiniian 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](#)

\*\*\*\*\* najzdrowsze masło można przygotować samemu w domu; przepis [tutaj](#)

\*\*\*\*\* 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](#)

\*\*\*\*\* wybór kakao powinien być przedmiotem refleksji; dostępne w sprzedaży gorzkie kakao często jest przetwarzane w wysokich temperaturach (co usuwa z nich większość wartości odżywczych) i alkalizowane (przy użyciu chemicznych substancji), dlatego warto zaopatrzyć się w surowe ziarna kakaowca przetwarzane w niskich temperaturach