

## Muffinki piernikowe

### **Składniki**

*6 muffinek lub 4 foremki o wysokości 7 cm i średnicy 9 cm*

1 ubite (porządnie) jajko

175 g zmielonego jabłka\*

100g mąki owsianej lub zmielonych płatków owsianych\*\*

25g mąki jaglanej lub ryżowej

25g mąki żytniej 2000

1½ płaskiej łyżeczki przyprawy korzennej\*\*\*

4 płaskie łyżeczki cynamonu

3 łyżeczki mielonego ziarna kakaowca\*\*\*\*

½ łyżeczki sody

1 jabłko\* pokrojone w kostkę (około 250 g)

### **Wykonanie:**

1. Suche składniki wymieszać.
2. W oddzielnej misce wymieszać mokre składniki.
3. Krótco wymieszać suche i mokre składniki i dodać jabłko pokrojone w kostkę.
4. Przełożyć do foremek i posypać wiórkami kokosowymi.
5. Piec 25 minut w 180 st. C (do suchego patyczka).

### **Wskazówki**

\* więcej o wyborze jabłek do wypieków piszemy [w tym poście](#)

\*\* 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

\*\*\* o tym, jak przygotować własną smaczną przyprawę korzenną, która nie będzie zawierała wypełniaczy w postaci białej mąki i nie będzie przygotowana z najgorszej jakości składników, piszemy [w tym poście](#); taką przyprawę możemy przygotować według własnego gustu – przykładowo, my nie znosimy anyżu, więc raczej go unikamy

\*\*\*\* chodzi tu o surowe ziarna kakaowca sprzedawane w całości; mają one charakterystyczny smak, więc zanim zrobicie z nich budyń, spróbujcie, czy Wam smakują; jeśli ich zapach lub smak Wam nie odpowiadają, zdecydуйте się na zwykłe gorzkie kakao ((choć zazwyczaj jest ono alkalizowane przy pomocy silnej chemii i pozbawione wartości odżywczych wysoką temperaturą))