

## **Babeczki czekoladowe z buraka**

### **Składniki**

*na 4 foremki o średnicy 9 cm i wysokości 7 cm*

1 jajko\*

40 g masła klarowanego\*\*

¾ szklanki mleka krowiego lub roślinnego\*\*\* (można zastąpić wodą)

60 g kakao

1 łyżeczka sody

130 g szklanki mąki jaglanej (lub ryżowej)

80 g mąki żytniej 2000

50 g mąki owsianej\*\*\*\*

150g puree z marchewki lub buraka\*\*\*\*\*

50 g jabłka, zmielonego na gładką masę lub startego na tarce o drobnych oczkach

150g jabłka, pokrojonego w drobną kostkę\*\*\*\*\*

### **Wykonanie**

1. Piekarnik rozgrzać do 180 st. C (w trybie góra-dół, bez termoobiegu).
2. Mleko, masło klarowane i jajko ubić na puszystą masę.
3. Wymieszać suche składniki i dodać do zmiksowanego mleka.
4. Dodać marchewkę/buraka i jabłko i dokładnie wymieszać.
5. Foremki wysmarować masłem klarowanym, wysypać mąką (wygodnie jest użyć żytniej 2000 albo jakiegś innej sypkiej, np. jaglanej lub ryżowej).
6. Umieścić masę w foremkach i piec 40 minut. Po tym czasie sprawdzić babeczki patyczkiem. Jeśli jest mokry, a ciasto się do niego przykleja, przedłużyć czas pieczenia o 5 minut i ponownie sprawdzić.

### **Wskazówki**

\* warto zadbać o to, by jajko pochodziło z dobrego źródła (najlepiej od znajomej gospodyni, u której kury chodzą sobie "luzem" i karmione są tradycyjnie, a nie gotową paszą; jeśli jednak nie macie dostępu do takich jajek, poszukajcie takich z "0" na pieczęcie; żółtko jajka, zgodnie z nazwą, powinno być żółte, a nie pomarańczowe)

\*\* masło klarowane najlepiej zrobić samemu (przepis znajdziecie [tutaj](#)); produkty dostępne w sklepie mają kontakt z plastikowym opakowaniem i mogą być „ulepszone” na każdym etapie produkcji; więcej o tłuszczach piszemy [tutaj](#)

\*\*\* niestety, mleko roślinne kupowane w sklepach nie ma absolutnie nic wspólnego ze zdrowiem ze względu na liczne dodatki o trudnym do przewidzenia wpływie na ludzki organizm, a także to, że są sprzedawane w opakowaniach wydzielających szkodliwe

substancje (może te najdroższe produkty są lepsze jakościowo, ale wątpię, żeby były nieszkodliwe); jeśli chcecie mieć naprawdę zdrowe (i smaczne) mleko roślinne, można bardzo łatwo zrobić je samodzielnie – przepis podajemy [tutaj](#)

\*\*\*\* 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

\*\*\*\*\* aby otrzymać puree, buraka (marchew) należy ugotować lub upiec i zmiksować na gładką masę lub przetrzeć przez sito; jeśli buraka upieczemy, będzie on słodszy i będzie miał lepszą konsystencję niż w przypadku ugotowanego; można go upiec przy okazji pieczenia czegoś innego, żeby nie marnować energii; najlepiej pokroić buraka na duże kawałki i piec w naczyniu żaroodpornym - nie straci wówczas wilgotności - polecam taki sposób pieczenia warzyw również wówczas, kiedy mają one stanowić dodatek do obiadu

\*\*\*\*\* jeśli lubicie słodkie ciasta, możecie dorzucić do babeczek jeszcze garść rodzynek albo dodatkową porcję jabłka pokrojonego w kostkę, ponieważ babeczki same w sobie są tylko delikatnie słodkie