

Lime-kookosmuffinssit (vegaaninen)



10 min. 93 kcal SteviaSweet Crystal

Valmistus

Laita uuni kuumenemaan 175 °C.

Raasta limen kuori ja purista mehu. Säästä puolet mehusta kuorutetta varten. Sekoita kuivat aineet keskenään kulhossa. Lisää omenasose, rypsiöljy, kookosmaito ja lime. Kääntelevä taikina varovasti sekaisin. Lusikoi taikina kartonkisiin muffinssivuokiin. Jos käytät paperisia, asettele ne ensin muffinssipellin koloihin. Paista uunin keskitasolla noin 20-25 minuuttia.

Yhdistä kuorutteen ainekset ja vatkaa kuohkeaksi sähkövatkaimella. Koristele jäähtyneet muffinssit kuorutteleella, kookoslastuilla ja limen kuorella.

Ainekset 12 annosta

4 dl	vehnäjauhoja
1 dl	SteviaSweet Crystal
3 tl	leivinjauhoa
1/2 tl	jauhettua vaniljaa
1/2 tl	suolaa
1	limen kuori
1/2	limen mehu
200 g	omenasosetta
1 dl	kookosmaitoa
1/2 dl	rypsiöljyä

Kuorutus

150 g	vegaanista tuorejuustoa
1/2 dl	kookosmaitoa
1 rkl	SteviaSweet Crystal
1/2 tl	jauhettua vaniljaa
1/2	limen mehu

Ravintoarvot per annos

93	kcal
391	kJ
2.5	g Proteiinia
17.5	g Hiilihydraatit
1.5	g Rasvaa