

Na osłodę chłodu

TEKST I ZDJĘCIA:

Jola Stoma i Miśrek Trymbulak

Jesieniary i jesieniarze, łączcie się! Najlepiej przy kubku **parującego napoju** i w towarzystwie czegoś **słodkiego**. Wolicie kruche ciasteczka czy **marchewkowe muffiny?**

Jesień to czas, gdy lubimy sobie zaserwować rozgrzewającą kawę z małym co nieco, które w jakimś stopniu zrekompensuje nam brak słońca i podniesie poziom zadowolenia. Oczywiście wszystko z umiarem, bo każdy wie, że spożywanie zbyt dużej ilości węglowodanów, nawet wegańskich i bezglutenowych, ma swoje konsekwencje. Jeśli chcecie wymienić zaproponowany przez nas cukier trzcinowy na inne słodzik, śmiało możecie eksperymentować. ●

Marchewkowe muffinki z lukrem

300 g wiórków z marchwi po odciśnięciu soku
225 g mąki kukurydzianej
200 g brązowego cukru pudru
175 mąki ziemniaczanej
50 g mielonego siemienia lnianego
1 łyżeczka sproszkowanego karobu
1 łyżeczka przyprawy do pierników
1 łyżeczka sody oczyszczonej
0,5 łyżeczki zmielonych goździków
1 szczypta soli
300 ml wody
200 ml mleczka kokosowego
100 ml oleju słonecznikowego
Konfitura imbirowo-cytrynowa do nadziewania

Lukier
1 szklanka brązowego cukru pudru
1 łyżeczka cynamonu
1–2 łyżki wody

Do miski wysypujemy suche składniki ciasta i mieszamy. Dodajemy mleczko kokosowe i wodę. Mieszamy jeszcze raz i dodajemy wiórki marchwi. Ponownie

mieszamy. Pod koniec wlewamy olej i po wymieszaniu odstawiamy ciasto na kilka minut, aby zgęstniało. Za pomocą łyżki wkładamy ciasto do silikonowych foremek muffinkowych, wypełniając je do 1/3 wysokości. Następnie małą łyżeczką nakładamy konfiturę na środek ciasta, zwracając uwagę, by nie dotyka-



ła foremki, ponieważ później nadzienie może wypłynąć z muffinki. Dopełniamy ciastem i wstawiamy do nagrzanego do 180 st. C piekarnika z termoobiegiem. Pieczemy ok. 55 min.

W tym czasie przygotowujemy lukier, mieszając cukier puder z cynamonem, a następnie dodajemy po odrobinie wody aż do uzyskania gęstej, dającej się rozsmarować konsystencji. Muffinki po wyjęciu z piekarnika i przestudze-

niu smarujemy lukrem. Możemy je też udekorować np. sezamem, orzechami lub rajskimi jabłuszkami.

Kruche ciasteczka kakaowe

100 g mąki ziemniaczanej
50 g mąki kukurydzianej
50 g ziaren słonecznika

25 g mąki z ciecierzycy
25 g mielonego siemienia lnianego
100 ml mleczka kokosowego
60 ml oleju słonecznikowego
80 ml wody
1 szklanka brązowego cukru pudru
2 łyżki kakao
1 łyżeczka sody

Łuskane ziarna słonecznika miksujemy w młynku do kawy. Dodajemy je do reszty suchych składników i mieszamy. Wlewamy do miski olej i całość rozcieramy palcami tak, aby suche składniki dobrze się wyłuściły. Dolewamy mleczko kokosowe i wodę. Wszystko razem dokładnie mieszamy lub miksujemy blenderem, aby uzyskać jednolite, dość rzadkie ciasto. Odstawiamy je na bok, aby się wchłoniła wilgoć, a ciasto trochę zgęstniało.

W tym czasie przygotowujemy maszynkę do wyciskania ciastek, szprycę lub rękaw cukierniczy, który w razie potrzeby możemy zastąpić woreczkiem z uciętym rożkiem. Nastawiamy piekarnik na 180 st. C z termoobiegiem, a blachę wykładamy papierem do pieczenia. Maszynkę, szprycę lub woreczek napełniamy ciastem i wyciskamy ciasteczka według uznania. Pieczemy je ok. 20–25 min w zależności od wielkości.

