ДЕСЕРТ

Мъфини с боровинки и брашно от спелта



Меки домашни мъфини с боровинки и брашно от спелта, подсладени само с банан, подходящи за закуска или десерт.

Подготовка: 15 мин **Готвене:** 20 мин **Общо:** 35 мин **Порции:** 10
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Яйца, Глутен

Съставки

- 1 ч.ч. брашно от спелта
- 1 узрял банан
- 1 яйце
- 3 с.л. кокосово масло, разтопено
- 100 мл. прясно мляко
- 1 ч.л. бакпулвер
- 1 ч.ч. пресни или замразени боровинки
- 1 ч.л. ванилия

Начин на приготвяне

1. Загрейте фурната на 180°C и подгответе форма за мъфини с 10 хартиени капсули.
2. Размачкайте банана с вилица в купа до получаване на гладко пюре.
3. Добавете яйцето, разтопеното кокосово масло, прясното мляко и ванилията и разбъркайте добре.
4. В отделна купа смесете брашното от спелта с бакпулвера.
5. Изсипете сухите съставки към мокрите и разбъркайте леко, само докато се смесят добре.
6. Внимателно добавете боровинките и разбъркайте с няколко движения, за да не се смачкат.
7. Разпределете тестото в капсулите, като пълните до около две трети.
8. Печете 18-20 минути, докато мъфините станат златисти и клечка за зъби, забодена в средата, излезе суха.
9. Оставете да изстинат леко върху решетка, преди да поднесете на детето.

Съхранение

- Съхранявайте мъфините в плътно затворена кутия на стайна температура до 2 дни.
- В хладилник издържат до 4-5 дни в плътно затворен съд.

Замразяване

- Замразете напълно изстиналите мъфини в плътно затворен плик до 2 месеца.
- Размразете при стайна температура и леко затоплете преди повторна консумация.

Съвети

- Можете да добавите щипка канела за по-топъл аромат.
- Ако боровинките са замразени, не ги размразявайте предварително, за да не оцветят цялото тесто.
