

# vabu muffineid

kehva tekstuuri (ei ole õhulised). Riisijahust muretainas (aluseks võtta traditsiooniline retsept) tuleb maitavam, kui võtta  $\frac{2}{3}$  riisijahu ja  $\frac{1}{3}$  kaerakliisid, ilma kaerakliideta on riisijahust tainas kõva ja kuiv. Lisaks peaks riisijahu olema kindlasti valmistatud täisterast, sest lumivalge riisijahu küpsetamisomadused (ja ka toiteväärtus) on kehvemad.

Poodides on müügil ka valmis gluteenivabu segusid, millest küpsetamine on algajal kindlasti lihtsam, kui ise jahusid ja abiaineid kombineerides. Osade suurpoodide terisetoodete riulitest ning külmetidest võib leida ka üsna hea valiku gluteenivabu leibasid ja mõnevõrra magusatki suupoolist.

**ÜLLE  
HÕBEMÄGI**  
toitumishõustaja



## RETSEPT

### Pohla-banaanimuffinid valge šokolaadiga (gluteenivabad)

- 2 banaani
- 2 muna
- 100 g kookosrasva
- 200 g täistera-riisijahu\*
- $\frac{1}{2}$  kl pohli
- 50 g (100 g) toor-roosuhkrut
- 2 tl tapiokitärklis\*\*
- $\frac{3}{4}$  tl (mineraaliderikast) soola
- 1 kuhjaga tl küpsetuspulbrit
- 100 g valget küpsetusšokolaadi

\* Jahu kogus võib varieeruda, sest see sõltub nii banaanide kui munade suurusel, aga ka konkreetse jahu omadustel. Jahu tuleks doseerida nii palju, et tainas jääks traditsioonilise muffinitaina konsistentsiga – paksem kui pannkoogitainas, aga võimalik vormi valada.

\*\* Tapiokitärklis annab gluteenivaba jahuga küpsetades küpsetisele parema tekstuuri (vetruvam ja ei murene nii kergelt), aga see retsept toimib hästi ka ilma tapiokitärkliseta. Tapiokitärklis saab looduspoodidest.

Banaanid suruda kahvliga püreetaoliseks massiks. Vahustada munad suhkruga ja sulatada kookosrasv. Kui muffinid on plaanis teha ilma šokolaadita, tuleks kasutada suuremat suhkrukogust, aga kui glasuuriga, siis väiksemat. Üldine suhkrukogus on banaanide magustamiseks kasutades ikkagi hulga väiksem. Banaanipüree, kookosrasv ja munavaht segada kokku.

Omavahel segada ka kõik kuivained eraldi kausis ning valada muu massi hulka. Kõige lõpuks valada tainasse külmutatud pohlad.

Küpsetamiseks kasutada muffinivorme. Soovitav on esimesed 20 minutit küpsetada 210 kraadi juures ja viimased viis–seitse minutit 200 kraadi juures.

Muffineil lasta jahtuda. Sulatada valge šokolaad ning teelusikaga panna muffinitele mütsid pähe. Kaunistada pohlade ja tuhksuhkruga.



ESINDUSKAUPLUS KADAKA TEE 52 TALLINN