**Drodzy Rodzice, Uczniowie, Przedszkolaki i Dzieci z zajęć Wczesnego Wspomagania Rozwoju,**

dziś - dnia 30 marca na całym świecie obchodzone jest święto **Dnia Muffinka**,
a kto z Was nie przepada za smakołykami? ;-) Przyznaję, że planowałam ten dzień świętować z Wami w naszym Ośrodku, jednak z niezależnej od nas sytuacji nie jest nam to dane. Mimo tego, ja ostatnio miałam okazję upiec muffinki owsiano - bananowe i obdarować nimi inne osoby. Zachęcam Was gorąco do tego samego - świętujcie ten dzień u siebie w domach, może niech każdy z Was ustali któryś dzień w tym tygodniu do tego, by wypróbować któregoś z przepisów na muffinki i świętujcie go razem! :-) Koniecznie róbcie zdjęcia i przesyłajcie nam swoje relacje :-)

W związku z tym przesyłam poniżej sprawdzone przeze mnie przepisy na muffinki (osobiście uwielbiam muffinki jaglano - dyniowe i dla tych, których miałam okazję poczęstować również są numerem 1 :-)).

Beata Sokołowska

**Muffinki z masłem orzechowym i wafelkami**

**Składniki na 12 sztuk:**

* 250g mąki
* 150g masła orzechowego
* 1 jajko
* 50g masła
* 1 i 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
* 85g cukru
* 175ml mleka
* 1 długi wafelek w czekoladzie
* szczypta soli

**Sposób przygotowania:**

1. Piekarnik rozgrzać do temp. 200 stopni. Masło roztopić i odstawić do wystudzenia. Wafelek w czekoladzie pokroić na małe cząstki.

2. Do miski wlać mleko, dodać jajko oraz masło orzechowe. Składniki zmiksować.

3. W drugiej misce wymieszać mąkę, proszek do pieczenia, sól oraz cukier.

4. Do suchych składników dolać mleko z masłem orzechowym i całość zmiksować. Następnie wlać roztopione masło i znów przez chwilę miksować. Masa powinna być bardzo gęsta.

5. Do masy dodać pokrojony na niewielkie kawałki wafelek i dokładnie, ale delikatnie wymieszać.

6. Formę do babeczek wyłożyć papilotkami. Napełnić je ciastem do 2/3 wysokości. Zmniejszyć temperaturę w piekarniku do 18o stopni Celsjusza. Wstawić muffiny i piec przez 20 - 25 min, aż się zrumienią.

**Marchewkowe muffiny według przepisu Anny Starmach**

**Składniki:**

Składniki suche

* 200 g mąki pszennej
* 1 łyżeczka proszku do pieczenia
* 1 łyżeczka sody oczyszczonej
* 2 łyżeczki cukru waniliowego
* 0.5 łyżeczki cynamonu
* szczypta soli

Składniki mokre

* 120 ml jogurtu greckiego
* 50 ml soku marchewkowego
* 50 ml miodu
* 50 ml oleju kokosowego lub delikatnej w smaku oliwy
* 2 jajka

Dodatki

* 4 średnie marchewki (3 duże lub 6 małych)
* 1 duża garść rodzynek
* 1 garść orzechów włoskich
* 1 garść suszonych moreli

Dekoracja

* biała roztopiona czekolada
* paski/marchewki do dekoracji

**Sposób przygotowania:**

1. Marchewki zetrzyj na tarce. Morele i orzechy posiekaj.
2. W jednej misce wymieszaj składniki suche, w drugiej składnik mokre, w trzeciej dodatki.
3. Zawartości trzech misek wymieszaj ze sobą.
4. Ciasto przełóż do foremek na muffinki z papilotkami (około 10-12 sztuki).
5. Muffinki piecz w 190 stopniach przez około 20-25 minut.
6. Pozostaw w foremkach do całkowitego wystudzenia.
7. Przed podaniem możesz udekorować białą czekoladą i wstążkami marchewkowymi.

**Muffinki jaglano - dyniowe (według przepisu Kwestia smaku)**

### Składniki:

12 sztuk

* 400 g puree z pieczonej dyni (bez odciskania z soków)
* **przyprawy**: 1 łyżeczka cynamonu, 1/2 łyżeczki imbiru w proszku, 1/3 łyżeczki tartej gałki muszkatołowej
* 2 łyżki oleju roślinnego (użyłam kokosowego) lub roztopionego masła
* 4 łyżki miodu
* 2 jajka
* 1 szklanka mąki jaglanej
* 3/4 szklanki mielonych migdałów
* szczypta soli
* 3/4 łyżeczki sody oczyszczonej
* 50 g orzechów włoskich
* 50 g żurawiny (użyłam świeżej, ale może być mrożona lub suszona)

**Sposób przygotowania:**

1. Piekarnik nagrzać do **165 stopni C**. Formę na muffiny wyłożyć papilotkami.

2. Do jednej średniej miski włożyć obraną upieczoną dynię i zmiksować na puree. Dodać przyprawy, roztopiony tłuszcz, miód i wymieszać na jednolitą masę.

3. W drugiej małej misce roztrzepać jajka (rózgą lub mikserem) i dodać je do dyniowej mieszanki, wymieszać łyżką na jednolitą masę.

4. W trzeciej większej misce wymieszać mąkę jaglaną, mielone migdały, sól, sodę, pokrojone orzechy włoskie i żurawinę. Dodać masę dyniowo-jajeczną i wymieszać delikatnie łyżką, tylko do połączenia się składników w masę bez grudek mąki.

4. Ciasto wyłożyć do formy, wstawić do piekarnika i piec przez ok. 23-25 minut. Wyjąć i przestudzić.

**Muffinki z fasoli (według przepisu z projektu edukacyjnego Dobrze Jemy ze Szkołą na Widelcu)**

**Składniki:**

* 2 puszki fasoli czerwonej
* 4 łyżki chia i 1 1/3 szklanki wody (odstawić do namoczenia na 15min)
* 4 łyżki mąki
* 3 łyżki kakao
* szczypta soli
* 3 dojrzałe banany
* 4 łyżki syropu z agawy lub inne słodzika (np. miodu)
* 1 i 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia

**Sposób przygotowania:**

1. Zblendować wszystko na jednolitą masę i wrzucić do pieca nagrzanego na 180 stopni. Po 20 minutach wyciągnąć, dodać ulubione dodatki, np. owoce.

2. Babeczki posypać można pudrem z liofilizowanych owoców.

**Pełnoziarniste muffiny o smaku szarlotki**

**Składniki:**

* szklanka mąki gryczanej
* pół szklanki płatków owsianych
* pół szklanki jogurtu kokosowego lub naturalnego
* 1 jajko
* 2 jabłka
* 1 łyżka sezamu
* 1 łyżka cukru lub ksylitolu
* łyżeczka cynamonu
* wanilia (opcjonalnie)

**Sposób przygotowania:**

1. W naczyniu mieszamy mąkę, płatki owsiane, drobno pokrojone jabłko oraz przyprawy.

2. W drugim naczyniu mieszamy jogurt i jajko, po czym zawartość obu misek mieszamy starannie ze sobą.

3. Powstałą masę nakładamy do silikonowych foremek na muffiny i pieczemy przez około 20 minut w temperaturze 180 stopni.

**Muffiny brownie z kaszy jaglanej**

**Składniki:**

* 1 szklanka kaszy jaglanej + szczypta soli
* 3 jajka
* 3 łyżki oleju
* 1/2 szklanki jogurtu naturalnego
* 1/2 szklanki miodu
* 1/2 szklanki kakao
* 1 łyżeczka proszku do pieczenia
* garść orzechów

**Sposób przygotowania:**

1. Do 2 szklanek wrzącej wody wsyp wypłukaną kaszę, dodaj szczyptę soli. Gotuj na małym ogniu, przez około 15 minut, do miękkości lub do momentu, gdy cała woda odparuje.

2. Piekarnik nastaw na 180 stopni.

3. Do naczynia dodaj kolejno jajka, jogurt, ugotowaną i przestudzoną kaszę, olej i resztę składników (kakao, proszek do pieczenia, miód). Wszystko miksuj blenderem, aż składniki połączą się w jednolitą masę.

4. Kremem napełnij formy na babeczki. Wierzch babeczek posyp posiekanymi orzechami.

5. Babeczki piec około 35 minut. Gotowe odstawić do całkowitego ostudzenia.