

# Odchudzone muffinki czekoladowo-owsiane



Autor: **Hanix1984**  
Przepisów: 51 Ocena: 552



1-2 os.



30 min



średnie przystępne



## Składniki:

- jajka, 4
- sódzik w proszku, 3 łyżki
- mąka kukurydziana, 2 łyżki
- otręby owsiane, 6 łyżek
- otręby pszenne, 4 łyżki
- czekolada gorzka dla diabetyków (np. firmy Wawel), 80 gram
- proszek do pieczenia, 2 łyżeczki
- mleko w proszku odtłuszczone (na krem), 7 łyżek
- kakao (na krem), 2 łyżki
- sódzik w płynie (na krem), 1 łyżka
- żółtko (na krem), 1
- mleko 0,5 % (na krem), 7 łyżek
- aromat orzechowy (na krem), 8 kropli

## Sposób przygotowania:

- 1 Całe jajka miksujemy ze sódzikiem w proszku, aż lekko zgęstnieją. W garnuszku topimy czekoladę dla diabetyków i odstawiamy żeby lekko ostygła. Do jajek dodajemy proszek do pieczenia, otręby i mąkę kukurydzianą. Wlewamy roztopioną czekoladę i wszystko mieszamy. Rozgrzewamy piekarnik do 180 stopni. Papiłotki wypełniamy masą do 3/4 wysokości, pieczemy do suchego patyka. Wychodzi 12 sztuk.
- 2 Krem: W garnuszku przy pomocy różgi bełtamy żółtko z mlekiem 0,5%. Dodajemy mleko w proszku, kakao i płynny sódzik. Wszystko energicznie mieszamy na małym ogniu, aż całość zgęstnieje i nie będzie grudek. Ściągamy garnek z ognia i dodajemy aromat orzechowy. Masą wypełniamy szprycę i dekorujemy ostudzone muffinki.

## Twoje notatki do przepisu: