

Muffins cu tahini si susan



Muffins cu **tahini** si susan, fara zahar!!! De cand visam sa le savurez!!!! ☐

Sub forma de inimioare sau in forma clasica de muffins, va garantez ca le veti adora!

Ingrediente pentru 12 bucati:

- 400 g faina
- 4 lingurite praf de copt
- 5 linguri tahini cu miere
- 100 ml ulei (de susan)
- 400 ml lapte de soia
- 100 ml sirop de artar
- esenta de vanilie
- un praf de sare
- seminte de susan

Sfat: cred ca e bine de stiut ca aceste muffins nu sunt foarte

dulci asa ca, cine crede ca le-ar prefera mai dulci, poate inlocui 100 ml de lapte de soia cu sirop de artar in aceeasi cantitate. Sau cu miere, mai ales daca pasta de susan pe care o folositi nu e indulcita!

Bineinteles, daca nu aveti nici sirop de artar la indemana si nici miere sau un alt indulcitor, puteti folosi zahar brut!

**Le-am testat pentru voi si intr-o forma clasica de muffins.
La fel de incantatoare si gustoase ☐**





Pasta de tahini:

Fascinatia mea pentru tahini, pasta de susan (in cazul meu indulcita cu miere) pe care am savurat-o in **excursia noastra in Turcia**, s-a domolit numai atunci cand am vazut borcanele astea, in Lidl, in **Asprovalta**...

Mi-am luat doua, si diferite, ca sa imi fac pe deplin pofta ☐



Laura Sava

Are o consistenta atat de placuta pasta asta de susan, incat se poate consuma direct din borcan!!!!



Asta e materia prima, semintele de susan, din care am sa prepar **tahini** si acasa (poate si voi ca mine, nu aveti de unde sa va aprovizionati cu asa ceva si ne-ar prinde bine tuturor)



Iar aici este siropul de zahar cu care am inlocuit siropul de artar pe care nu-l aveam (folositi un sirop simplu din apa si zahar, fiert pana scade putin, daca nu aveti (nici) asa ceva la indemana)



Laptele de soia nu vi-l mai arat, fiindca il puteti gasi oriunde (eu il folosesc mereu in zilele de post) asa ca va prezint, in sfarsit, modul de preparare al retetei ☐

Mod de preparare:

Intai de toate, incalzim cuptorul la foc mic (150°C). Forma de muffins se unge cu putin ulei si se tapeteaza cu faina. Daca aveti forme speciale de hartie, folositi-le!

Preparare aluat de briose:

Pentru aluatul de briose, cerneti intr-un bol faina impreuna cu praful de copt.

Intr-un castron, amestecati bine pasta de susan cu uleiul, apoi adaugati laptele, treptat, si restul ingredientelor.

Totul se toarna peste faina si se amesteca bine cu telul para.

Compozitia se imparte in forma pregatita iar deasupra muffinsurilor se presara seminte de susan.

Coacere:

Briosele se coc cca. 30- maxim 40 de minute. Cand sunt gata (se face testul cu scobitoarea), se scot din forme si se lasa sa se raceasca pe un gratar.

Si forma de copt-inimioara e cumparata tot din Asprovalta!!!!



Laura Sava



Laura Sava

Iar inimioarele astea multe, multe, sunt toate pentru voi ☐



Sectiuni obligatorii :))



Laura Sava



Laura Sava

Cine vrea poate adauga un pic de miere deasupra. Cu un pahar de lapte langa sunt irezistibile!



Reteta preluata de la **Cristina K.**