

# Muffins cu tahini si susan

[shashin type="photo" id="16131" size="large" columns="max" order="user" position="center"]

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

## 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

!!! Cred ca e bine de stiut ca aceste muffins nu sint 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.

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 ☐

[shashin type="photo" id="16143" size="large" columns="max" order="user" position="center"]

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

[shashin type="photo" id="16144,16145" size="large" columns="max" order="user" position="center"]

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 ☐ )

[shashin type="photo" id="16146" size="large" columns="max" order="user" position="center"]

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)

[shashin type="photo" id="16138" size="large" columns="max" order="user" position="center"]

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 ☐

Astfel, faina se cerne impreuna cu praful de copt. Intr-un castron se amesteca bine pasta de susan cu uleiul, apoi se adauga laptele treptat si restul ingredientelor. Totul se toarna peste faina si se amesteca bine cu telul para. Compozitia se imparte in forme (unse si tapetate cu faina); deasupra muffinsurilor se presara seminte de susan si se coc 30-40 min. in cuptorul preincalzit la foc mic (150°C). Cand muffinsurile sint 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!!!!

[shashin type="photo" id="16132,16133,16134" size="large" columns="max" order="user" position="center"]

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

[shashin type="photo" id="16135" size="large" columns="max" order="user" position="center"]

Sectiuni obligatorii :))

[shashin type="photo" id="16137,16136" size="large" columns="max" order="user" position="center"]

Cine vrea poate adauga un pic de miere deasupra. Cu un pahar de lapte langa sint irezistibile:

[shashin type="photo" id="16139" size="large" columns="max" order="user" position="center"]

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

[shashin type="photo" id="16140,16141,16142" size="large"]

```
columns="max" order="user" position="center"]
```

Reteta preluata de la **Cristina K.**