

Vocni mafini od heljdinog brašna



težina: **srednje**

za: **12** osoba

vreme pripreme: **30** min

Sastojci

Za mafine:

- 2 jajeta
- 250 ml mleka
- 100 ml ulja*
- 1 šolja (250ml) heljdinog integralnog brašna
- 1/2 šolje kokosovog brašna
- 2 kašice cimeta
- 2 kašice praška za pecivo
- 1 kašica sode bikarbone

Dodaci (ukusi):

- 2 kašice ekstrakta vanile
- 1 banana
- 200 g drugog voća**
- 10 komorašastog voća***

Priprema

Izmutiti jaja, pa dodati mleko i ulje, pa još malo mešati. Zatim dodati brašno, kokos, prašak za pecivo, sodu bikarbonu i cimet.

Kada se sve sjedini dodati vanilu (koristila sam Dr Oetker ekstrakt), izgnjecenu bananu i voće.

Smešom napuniti kalup za mafine (sa korpicama) i peci na 180C dok ne potamne.

Savet

* koristila sam maslinovo ulje, ali može i kokosovo (otopljeno) ulje; ** za mafine na slici koristila sam Energy mix, odnosno borovnicu, malinu, aroniju i višnju. Može bilo koje crveno voe. *** Na slici se nalaze 2 vrste mafina, jedna vrsta je bez crvenog voa ali sa lešnicima, a druga je sa crvenim voem bez lešnika. Možete se igrati sa ukucima sve dok je osnova za mafine ista. Takoe, primetiete da nema šeera. Po ukusu se može dodati šeer ili Stevija, ali su ovi ispali slatki i bez toga.