



Muffins με κολοκύθα (gf, low-carb)

Υλικά:

- 180γρ αλεύρι αμυγδάλου
- 120γρ αλεύρι καρύδας
- 1 κ.γ. baking powder
- 1 κ.γ. σόδα χωρίς αλουμίνιο
- 180γρ ζάχαρη καρύδας ή Sukrin Gold για low-carb
- μία πρέζα θαλασσινό αλάτι
- 1 κ.γ. κανέλα Κεϋλάνης
- 1/4 κ.γ. μοσχοκάρυδο
- 1/4 κ.γ. γαρύφαλλο
- 1 κ.γ. ξύσμα ακέρωτου βιολογικού πορτοκαλιού
- 80γρ λιωμένο λάδι καρύδας
- 400γρ κολοκύθα φρέσκια
- 4 αυγά ή 6 ασπράδια
- 1/4 κ.γ. σκόνη φυσικής βανίλιας
- 80γρ σπασμένα καρύδια προαιρετικά



Εκτέλεση:

1. Ανακατέψτε όλα τα στεγνά υλικά σε ένα μπωλ.
2. Προσθέστε το λάδι καρύδας και με ένα πιρούνι προσπαθήστε να το κάνετε να πάει παντού, να ενσωματωθεί ομοιόμορφα στο αλεύρι και τα υπόλοιπα υλικά.
3. Στον επεξεργαστή τροφίμων βάλτε την κολοκύθα και χτυπήστε στην πιο δυνατή ταχύτητα να γίνει όσο γίνεται μικρότερα κομματάκια, να πολτοποιηθεί τελείως.
4. Προσθέστε τα αυγά ένα ένα και στη συνέχεια το αιθέριο έλαιο βανίλιας (αν δε βάλατε σκόνη στα στεγνά).





5. Προσθέστε στο μείγμα των υγρών το μείγμα των στεγνών σταδιακά (σε 2-3 δόσεις) χτυπώντας πολύ δυνατά στον επεξεργαστή ενδιάμεσα. Στόχος να ομοιογενοποιηθεί το μείγμα.
6. Μεταφέρετε το μείγμα σε ένα μπωλ και ρίξτε τα καρύδια, ανακατέψτε με μία σπάτουλα να πάνε παντού.
7. Μοιράστε σε 20 θήκες για muffins.
8. Ψήστε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς χωρίς αέρα για 35-45 λεπτά, μέχρι να δείτε ότι ροδίζουν λίγο από πάνω. Προσοχή γιατί το αλεύρι καρύδας καίγεται εύκολα, ελέγξτε το την πρώτη φορά στο δικό σας φούρνο, στο δικό μου θέλουν 45 λεπτά, αλλά δεν είναι πολύ δυνατός.
9. Βγάλτε από τις θήκες και αφήστε τα να κρυώσουν σε μία σχάρα για να φύγει όση περίσσεια υγρασία υπάρχει. Καλή όρεξη!

