

Babeczki z makiem

Składniki

na 4 foremki o średnicy 9 cm i wysokości 7 cm lub 8 foremek na muffinki

Masa makowa

300 g maku*

150 g jabłka**, zmiksowanego na gładką masę

20 g miękkiego masła klarowanego***

1 jajko, ubite na puszystą masę

ulubione bakalie* (około 100 g)

Spód

200 ml mleka (krowiego**** lub roślinnego*****)

80 g kaszy jaglanej

100 g płatków owsianych zwykłych

30 g wiórków kokosowych*

200 ml wrzątku

100 g mąki owsianej

50 g mąki jaglanej

1 jajko

30 g masła klarowanego***

Wykonanie

1. Mak zalać zimną wodą ok. 1cm ponad powierzchnię i zostawić na minimum 4 h.
2. Przygotować spód:
 - a. Płatki owsiane wymieszać z wiórkami i zalać wrzątkiem. Pozostawić do nasiąknięcia i ostygnięcia pod przykryciem.
 - b. Kaszę jaglaną ugotować w mleku (do wchłonięcia całego płynu) i wystudzić.
 - c. Połączyć ugotowaną kaszę z zaparzonymi płatkami i zmiksować na gładką masę.
 - d. Dodać mąkę owsianą, jaglaną, jajko, masło i zagnieść gładkie ciasto. Jeśli się klei to dodać 3-4 czubate łyżki mąki owsianej.
 - e. Ciasto podzielić w proporcji 2:1.
 - f. Foremki do muffinek lub kokilki wyklejać ciastem (z większej części) w taki sposób, aby brzegi wystawały nieco ponad jej krawędź, a w środku pozostawała dosyć duża przestrzeń na wypełnienie masą makową.
3. Piekarnik rozgrzać do 200 st. C (tryb góra-dół, bez termoobiegu).
4. Przygotować masę makową:
 - a. Mak zmielić w maszynce lub blenderze.
 - b. Dodać jabłko, masło, jajko, bakalie i dokładnie wymieszać.

5. Wypełniać przygotowane foremki masą makową i przykrywać pozostawionym (mniejszym) kawałkiem ciasta.
6. Piec 40 minut w 200 st. C.

Wykonanie (Thermomix)

1. Mak zalać zimną wodą ok. 1cm ponad powierzchnię i zostawić na minimum 4 h.
2. Przygotować spód:
 - a. Płatki owsiane wymieszać z wiórkami i zalać wrzątkiem. Pozostawić do nasiąknięcia i ostygnięcia pod przykryciem.
 - b. Kaszę jaglaną ugotować w mleku (do wchłonięcia całego płynu) i wystudzić.
 - c. Połączyć ugotowaną kaszę z zaparzonymi płatkami i zmiksować na gładką masę (30 sek., obr. poz. 5).
 - d. Dodać mąkę owsianą, jaglaną, jajko, masło i zagnieść gładkie ciasto (1-2 min, poz. wyrabianie ciasta „kłos”). Jeśli się klei to dodać 3-4 czubate łyżki mąki owsianej.
 - e. Ciasto podzielić w proporcji 2:1.
 - f. Foremki do muffinek lub kokilki wyklejać ciastem (z większej części) w taki sposób, aby brzegi wystawały nieco ponad jej krawędź, a w środku pozostawała dosyć duża przestrzeń na wypełnienie masą makową.
3. Piekarnik rozgrzać do 200 st. C (tryb góra-dół, bez termoobiegu).
4. Przygotować masę makową:
 - a. Mak zmielić (4-5 minut, obr. poz. 5).
 - b. Dodać jabłko, masło, jajko, bakalie i dokładnie wymieszać (20 sek., obr. poz. 2,5)
5. Wypełniać przygotowane foremki masą makową i przykrywać pozostawionym (mniejszym) kawałkiem ciasta.
6. Piec 40 minut w 200 st. C.

Wskazówki

* najlepiej wybierać bakalie bez żadnych dodatków; to oznacza, że w składzie nie powinny się znaleźć szkodliwe konserwanty (sorbinian sodu, dwutlenek siarki itd.) czy cukier (wiecie, że suszona żurawina składa się w 45% z białego cukru?!); najlepiej, gdy w składzie znajduje się jedynie to, co jest napisane na przodzie opakowania (np. 100% wiórków kokosowych)

** najlepiej wybrać jabłko soczyste i słodkie – wówczas masa będzie smaczniejsza; więcej o wyborze jabłek do wypieków piszemy w oddzielnym poście

*** masło klarowane najlepiej zrobić samemu (przepis na blogu); produkty dostępne w sklepie mają kontakt z plastikowym opakowaniem i mogą być „ulepszone” na każdym etapie produkcji; więcej o tłuszczach piszemy w oddzielnym poście

**** krowie mleko warto wybrać uważnie; najlepsze byłoby mleko prosto od krowy, ale jeśli nie możecie go dostać, uważajcie na mleko sklepowe; na pewno odpada mleko UHT, które jest oczyszczone ze wszystkich składników odżywczych; jednak również mleko w butelce (pasteryzowane w niskiej temperaturze i mikrofiltrowane) różni się pod względem smaku i

wartości; my polecamy mleko Strzałkowskie – naszym zdaniem najbardziej zbliżone do prawdziwego mleka

***** mleko roślinne kupowane w sklepach ma niewiele wspólnego ze zdrowiem ze względu na szkodliwe dodatki i kontakt z opakowaniem; jak przygotować mleko roślinne, piszemy w oddzielnym poście