



Muffins με κινόα και δαμάσκηνα

20'
Χρόνος
Εκτέλεσης

25'
Χρόνος
Ψησίματος

6
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C στον αέρα.
- Σπάμε σε ένα [μπολ](#) τα αβγά και ρίχνουμε σιγά σιγά το ηλιέλαιο, ανακατεύοντας παράλληλα με ένα σύρμα χειρός.
- Προσθέτουμε το γάλα, το εκχύλισμα βανίλιας και τη ζάχαρη άχνη, ανακατεύοντας συνεχώς με το σύρμα χειρός.
- Σε ένα άλλο μπολ προσθέτουμε το αλεύρι αμυγδάλου, το αλεύρι κινόας, το μπέικιν πάουντερ, το αλάτι και ανακατεύουμε με ένα κουτάλι.
- Ρίχνουμε τα στερεά στο μπολ με τα υπόλοιπα υλικά και ανακατεύουμε με το σύρμα χειρός μέχρι να αποκτήσουμε ένα παχύρευστο μείγμα. Αν μας φανεί πολύ πηχτό, προσθέτουμε λίγο γάλα σόγιας ακόμα.
- Με ένα πινέλο αλείφουμε με ηλιέλαιο μια [φόρμα για muffins 6 θέσεων](#).
- Πασπαλίζουμε τις θέσεις των muffins με κινόα, προσέχοντας να κολλήσει πάνω στο ηλιέλαιο, και τις αναποδογυρίζουμε, ώστε να απομακρύνουμε τους περιττούς σπόρους.
- Κόβουμε τα δαμάσκηνα σε λεπτές φέτες.
- Μοιράζουμε το μείγμα των muffins στις θήκες και τοποθετούμε τις φέτες από τα δαμάσκηνα πάνω από το μείγμα.
- Ψήνουμε στον φούρνο για 20-25 λεπτά.
- Αφαιρούμε από τον φούρνο και αφήνουμε τα muffins να κρυσώσουν πάνω σε μια σχάρα, για περίπου 20 λεπτά.
- Σερβίρουμε.

Συστατικά

- 2 αβγά, μέτρια
- 60 γρ. ηλιέλαιο, + 1 κ.σ. έξτρα για το άλειμμα της φόρμας
- 30 γρ. γάλα σόγιας
- 1 κ.γ. [εκχύλισμα βανίλιας](#)
- 80 γρ. ζάχαρη άχνη
- 125 γρ. αλεύρι αμυγδάλου
- 100 γρ. αλεύρι κινόας
- 1 1/2 κ.γ. μπέικιν πάουντερ, χωρίς γλουτένη
- 1 πρέζα αλάτι
- 60 γρ. κινόα
- 3 δαμάσκηνα φρέσκα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

491 Θερμίδες (kcal)	28.0 Λιπαρά (γρ.)	3.2 Κορ.Λίπη (γρ.)	44.0 Υδατ/κες (γρ.)
25%	40%	16%	17%
27.0 Σάκχαρα (γρ.)	12.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	9.1 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.59 Αλάτι (γρ.)
30%	24%	36%	10%