

Babeczki z kremem śmietankowym i musem truskawkowym

Składniki

na około 10 babeczek

Numery przy składnikach odwołują do dodatkowych informacji, pozwalających wybrać właściwe produkty.

Ciasto:

60 g daktyli ⁽¹⁾

150 g mąki owsianej ⁽²⁾

100 g mąki orkiszowej

50 g masła klarowanego ⁽³⁾

1 jajko ⁽⁴⁾

50 g jogurtu

Nadzienie:

100 g kaszy jaglanej ⁽⁵⁾

1,5 szkl. mleka krowiego ⁽⁶⁾ lub roślinnego ⁽⁷⁾

150 g twarogu ⁽⁸⁾

75 g oleju kokosowego ⁽⁹⁾

2-3 łyżki miodu ⁽¹⁰⁾

Mus truskawkowy:

300 g truskawek (zamrożonych lub świeżych)

15 g miodu (można więcej)

Wykonanie

1. Piekarnik nagrzać do 180 st. C, tryb góra-dół bez termoobiegu.
2. Daktyle zmielić z mąką na proszek.
3. Dodać masło klarowane i posiekać z mąką (można blenderem).
4. Dodać pozostałe składniki i zagnieść gładkie ciasto (kilka minut zagniatąć).
5. Foremki do babeczek lub muffinek wykleić ciastem.
6. Piec 30 minut na górze piekarnika, do zrumienienia.
7. Nadzienie: Kaszę jaglaną ugotować w mleku do momentu aż cały płyn zostanie wchłonięty. Wystudzić. Kaszę z twarogiem, olejem i miodem zmiksować na bardzo gładką, kremową masę. Schłodzić w lodówce.
8. Mus truskawkowy: Truskawki podgrzać i gotować do momentu, aż połowa masy wyparuje – ma powstać gęsty sos. Dodać miód i wymieszać dokładnie.

9. Nadzienie nałożyć do upieczonych babeczek, a wierzch udekorować musem truskawkowym (np. jak na zdjęciu).

Wskazówki

⁽¹⁾ **bakalie:** suszone owoce i orzechy, które kupujemy nie powinny zawierać szkodliwych konserwantów (sorbinian sodu, dwutlenek siarki itd.) czy dodatków (wiecie, że suszona żurawina składa się w 45% z białego cukru?!); dobre suszone owoce są ciemne, a nie pomarańczowe

⁽²⁾ **mąka owsiana:** mąkę owsianą można zrobić tanio i szybko, mieląc połączone otręby owsiane (ok. 50%) i płatki owsiane (ok. 50%), np. 50 g otrębów owsianych i 50 g płatków owsianych

⁽³⁾ **masło klarowane:** najlepiej zrobić je samemu (przepis znajdziecie [tutaj](#)); produkty dostępne w sklepie mają kontakt z plastikowym opakowaniem i mogą być „ulepszone” na każdym etapie produkcji; więcej o tłuszczach piszemy [tutaj](#)

⁽⁴⁾ **jajka:** warto zadbać o to, by jajko pochodziło z dobrego źródła (najlepiej od znajomej gospodyni, u której kury chodzą sobie "luzem" i karmione są tradycyjnie, a nie gotową paszą; jeśli jednak nie macie dostępu do takich jajek, poszukajcie takich z "0" na pieczętce; żółtko jajka, zgodnie z nazwą, powinno być żółte, a nie pomarańczowe)

⁽⁵⁾ **kasza jaglana:** im lepszej jakości jest kasza jaglana, tym krem będzie smaczniejszy; dlatego właśnie my nie kupujemy najtańszej; najdroższej też nie - wiadomo, płaci się za markę; ważne, by kasza jaglana była z tzw. upraw ekologicznych, naprawdę jest wtedy smaczniejsza; taka kasza jest nieco droższa, ale można ją znaleźć w naprawdę przystępnej cenie w internetowych sklepach z ekologiczną żywnością - kupując ją w większej ilości, można nawet oszczędzić

⁽⁶⁾ **mleko krowie:** 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

⁽⁷⁾ **mleko roślinne:** niestety, mleko roślinne kupowane w sklepach nie ma absolutnie nic wspólnego ze zdrowiem ze względu na liczne dodatki o trudnym do przewidzenia wpływie na ludzki organizm, a także to, że są sprzedawane w opakowaniach wydzielających szkodliwe substancje (może te najdroższe produkty są lepsze jakościowo, ale wątpię, żeby były nieszkodliwe); jeśli chcecie mieć naprawdę zdrowe (i smaczne) mleko roślinne, można bardzo łatwo zrobić je samodzielnie – przepis podajemy [tutaj](#)

⁽⁸⁾ **twaróg**: najlepiej używać twarogu zrobionego samodzielnie (wskazówki, jak go zrobić, dostępne są [tutaj](#)); jeśli takim nie dysponujecie, użyjcie twarogu w kostce lub na wagę; jeśli jednak wybieracie twaróg sernikowy (w tzw. wiaderku), zwróćcie uwagę na jego skład, ponieważ często zawiera szkodliwe dodatki (w składzie powinno się znajdować tylko mleko i kultury bakterii)

⁽⁹⁾ **olej kokosowy**: najlepiej kupić olej nierafinowany, nieoczyszczony; wiem, że smakuje kokosem i jest droższy, ale oczyszczony, rafinowany olej nie zawiera niczego, co organizm mógłby użyć do budowania swojej wewnętrznej siły; ponadto, warto zadbać, by kupowany przez nas olej pochodził w Filipin – większość tłoczonych na zimno olejów to produkty tłoczone z prażonych wiórków kokosowych w Polsce (oczywiście na zimno, ale wiórki już i tak są pozbawione wartości odżywczych); tylko nieliczne oleje nierafinowane są tłoczone z miąższu kokosa na Filipinach – stąd wynika tak duża różnica w cenie oleju nierafinowanego; więcej o tłuszczach piszemy [w tym poście](#)

⁽¹⁰⁾ **miód**: jeśli chcecie mieć dobry miód, zadbajcie o to, by był ze sprawdzonego źródła – najbezpieczniej jest po prostu znać pszczelarza; dobry miód (z wyjątkiem akacjowego) krystalizuje się po kilku miesiącach od zebrania (czyli najpóźniej zimą)