

Νηστίσιμα Muffins από τον Γαβριήλ Νικολαΐδη και το «Cool Artisan» !

Αυτά τα Muffins είναι νηστίσιμα αλλά είναι super νόστιμα και super υγιεινά! Λατρεύω να τα φτιάχνω με σησαμέλαιο που τους δίνει μια πιο έντονη γεύση.

Υλικά

1 φλ. ζάχαρη

$\frac{3}{4}$ φλ. σησαμέλαιο (εναλλακτικά μπορείς να χρησιμοποιήσεις και καλαμποκέλαιο)

1 $\frac{1}{2}$ κουτ. σούπας ξίδι

1 $\frac{1}{2}$ κουτ. σούπας κονιάκ

1 βανίλια

1 πρέζα αλάτι

Ξύσμα από 2 πορτοκάλια

$\frac{2}{3}$ φλ. χυμό πορτοκαλιού

1 κ.γλ. σόδα

1 φλ. νερό

Μισο φλ. κακάο

3 φλ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις

3 κ.γ. μπέικιν πάουντερ



Εκτέλεση

Σε μπωλ βάζουμε ζάχαρη, λάδι, ξύδι, κονιάκ, αλάτι, ξύσμα από 2 πορτοκάλια, βανίλια και ανακατεύουμε πολύ καλά με κουτάλι να λιώσει η ζάχαρη. Διαλύουμε τη σόδα στον χυμό και τα

προσθέτουμε. Επειδή αφρίζει και χύνεται, είναι καλό να το κάνετε το πάνω από το μπωλ με τα υλικά. Προσθέτουμε το νερό.

Κοσκινίζουμε το αλεύρι, το baking powder και το κακάο και τα ρίχνουμε στο μείγμα. Ανακατεύουμε με κουτάλι. Δεν παραδουλεύουμε το μείγμα μας.

Αδειάζουμε το μείγμα σε 12 ατομικά φορμάκια.

Ψήνουμε στον αέρα στους 150°C – 160°C για 20'. Τα αφήνουμε να σταθούν στη φόρμα για 10', έπειτα το ξεφορμάρουμε και το γαρνίρουμε με ό,τι θέλουμε, γλάσο, μαρμελάδα, ζάχαρη άχνη ή λιωμένη σοκολάτα.

<http://coolartisan.net/2014/03/04/muffins-with-no-butter-and-no-eggs/>