

**Cukrowata**

czyli coś w ten deser!

<http://cukrowata.orchia.pl>

---

## **Muffiny orkiszowe z erytrole**

## Cukrowata

czyli coś w ten deser!

<http://cukrowata.orchia.pl>

---



→ Uwielbiam szybkie przepisy! Dlatego dość często przygotowuję różnego rodzaju ciastka, czy muffiny, w których wystarczy połączyć ze sobą składniki, uformować, włożyć do piekarnika i zająć z apetytem :) Te muffiny też są z tych "szybkich". Przepis pożyczyłam z [Moich Wypieków](#) i tym razem było kilka modyfikacji :D Nie byłabym sobą, gdybym czegoś nie zmieniła...

Tym razem na tapetę wzięłam erytrol - substancję słodzącą z rodziny alkoholi. Jest nieco mniej słodki od cukru i ksylitolu, a jeśli chodzi o wartości zdrowotne, to zdecydowanie bliżej mu do ksylitolu niż sacharozy :D W związku z tym, że ma zerowy indeks glikemiczny (o zerowej wartości energetycznej nie wspominając!), jest bezpieczny zarówno dla cukrzyków, jak i osób z insulinoopornością. Dodatkowo nie powoduje próchnicy i nie ma właściwości przeczyszczających, co mnie bardzo cieszy (nie polubiłam się z ksylitolem).

Zdawałoby się, że to produkt bez wad... A jednak! CENA! Zaporowa, niestety. Najtańsza opcja, którą znalazłam, kosztowała ok. 22 zł/kg. U osób, które pieką/słodzą sporadycznie, warto z niego korzystać, zwłaszcza, jeśli cierpią na któreś z wymienionych przeze mnie schorzeń, a jednocześnie trudno im zrezygnować ze słodkiego smaku. Mnie ta cena odstrasza, choć pewnie raz na jakiś czas będę się zaopatrywać w kilogram, bo przecież wypadałoby go przetestować w różnych wariantach (:

A tymczasem zapraszam na orkiszowe muffiny!

Z przepisu wyszło około 9 sztuk. Dodam, że zrobiłam od razu 3 porcje i część wypieków zamroziłam "na czarną godzinę" :) PS. Na zdjęciach muffiny posmarowane są masłem orzechowym z kakao