



מאפינס לימון וזרעי צ'יה

מצרכים:

- 2/3 כוס קמח אורז
- 1 כף זרעי צ'יה
- 1 כפית סודה לשתיה
- 1/4 כפית מלח
- 1 כף מיץ לימון
- 2 כפיות גרידת לימון
- 2 כפות שמן קוקוס
- 1/2 כוס חלב קוקוס
- 5 כפות סירופ מייפל
- 1 כפית תמצית וניל
- 3/4 כוס רסק תפוחים

אופן ההכנה:

לחמם תנור ל-180 מעלות.

בקערה בינונית מערבבים את החומרים היבשים (קמח, זרעי צ'יה, סודה לשתיה, מלח). בקערה נוספת טורפים את יתר החומרים (מיץ לימון, גרידת לימון, שמן קוקוס, חלב קוקוס, סירופ מייפל, תמצית וניל, ורסק תפוחים). מערבבים את החומרים היבשים עם הרטובים, מעבירים לתבנית מאפינס ואופים במשך חצי

שעה.

טיפים:

* ניתן לטחון אורז [בקנקן לטחינת קמח של ויטמיקס](#) ולקבל קמח בכמות הרצויה תוך מספר שניות.

* ניתן להכין רסק תפוחים ביתי, באמצעות טחינת תפוחים (עם הקליפה אך ללא הגרעינים) בויטמיקס. למתכון זה נדרשים שני תפוחים טחונים.