**Muffiny ze słodkich ziemniaków**

**Składniki na 12 sztuk:**

Ok. 300 g batatów z Północnej Karoliny

200 g orzechów włoskich

Łącznie 100 ml miodu, najlepiej z kwiatów pomarańczy

20 g masła

30 ml bitej śmietany

80 ml oleju z orzechów włoskich

50 g kremu z orzechów macadamia

2 jajka (w rozmiarze L)

2 gałązki rozmarynu

125 g mąki typu 405

50 g płatków owsianych błyskawicznych

2 łyżeczki proszku do pieczenia

1 łyżeczka sproszkowanych kwiatów cynamonu, ewentualnie cynamonu w proszku

¼ łyżki sproszkowanej wanilii

2 szczypty soli

Ponadto:

12 papierowych form

**Przygotowanie:**

1. Podgrzać piekarnik do temperatury 180°C (dół i góra). Owinąć bataty w folię aluminiową i piec przez ok. 60-80 minut w piekarniku (spróbować, czy są już miękkie!). Wyjąć bataty i wybrać łyżeczką miąższ – potrzebne będzie 200 g miąższu.
2. Posiekać lub połamać orzechy włoskie na duże kawałki i lekko zbrązowić na patelni (lub w piekarniku) bez tłuszczu, następnie skarmelizować z 40 ml miodu, masła i śmietany. Pozostawić do ostygnięcia na papierze do pieczenia i jeszcze raz posiekać.
3. Zmiksować bataty z olejem z orzechów włoskich, kremem macadamia, pozostałą częścią miodu i jajkami. Poobrywać igiełki rozmarynu z gałązek i drobno pokroić. Zmieszać z mąką, płatkami owsianymi, proszkiem do pieczenia, proszkiem z kwiatów cynamonu, sproszkowaną wanilią oraz solą i zmieszać łyżką z purée z batatów. Na koniec dodać połowę skarmelizowanych orzechów włoskich.
4. Wypełnić blachę na muffiny papierowymi foremkami. Rozlać ciasto do foremek, posypać pozostałą częścią orzechów włoskich. Piec muffiny przez 22 minuty na środkowej półce piekarnika, następnie wyjąć i jeść jeszcze ciepłe.

**Czas przygotowania:** 30 minut + 100 minut pieczenia

**Wartości odżywcze w jednej porcji:**

Energia: 330 kcal/1380 kJ

Białko: 6 g; Tłuszcz: 23 g; Węglowodany: 23 g