

Brunkagemuffins

(10 stk.)

Det skal du bruge:

1 dl vand
1 dl havregryn, gerne finvalsede (ca. 35 g)
1 dl sukker (ca. 90 g)
2 æg
50 g flydende fedtstof
125 g hvedemel (ca. 2 dl)
2 tsk. bagepulver
1½ tsk. brunkagekrydderi
1 æble (ca. 110 g)

Pynt:

Evt. hakkede nødder f.eks. valnødder

Sådan gør du:

Kog vandet, og hæld det over havregrynene. Afkøl blandingen.
Pisk sukker og æg godt sammen.
Tilsæt fedtstof og de tørre ingredienser, og pisk dejen sammen.
Riv æblet groft, og rør det i.
Fordel dejen i 10 muffinsforme, og bag dem ved 200° C i ca. 20 min. på midterste ovnrille.
Du kan evt. drysse lidt hakkede nødder på dejen som pynt, inden du bager muffins.
Afkøl muffins på en bagerist.

Servering:

Server muffins til te, kaffe eller saftvand.

Variation:

Brug 1 tsk. stødt kanel i stedet for brunkagekrydderi.
Æblet kan erstattes af gulerod eller squash.
Du kan bruge brun farin i stedet for halvdelen af sukkeret.

Opbevaring:

Du kan fryse brunkagemuffins.

1 muffin:

Energi 600 kJ/ 145 kcal
Fedt 6 g - Kulhydrat 20 g - Protein 3 g

Kulhydrat pr. 100 g 36 g

