

SUNDE MUFFINS MED ÆBLE

Bag de sunde æblemuffins i 20-25 minutter ved 200 grader.

Skønne og sunde muffins, der både indeholder stykker af æble, æblemost og en smule kanel, der tilsammen giver en fantastisk frisk og sød smag. Perfekt til den lille lækkersult.

•

Til

- 1 ½ dl mandler
- 1 ½ dl havregryn
- 2 tsk kanel
- 1 tsk vaniljepulver
- 1 tsk bagepulver
- 1 tsk natron
- 1 knsp salt
- 10 friske dadler
- 3 æg
- 1 æble (stort)
- 1 dl æblemost
- 8 muffinsforme

FEDTFATTIG

Kom mandler og havregryn i en minihakker eller blender, og blend det til helt fint 'mel'.

Kom 'melet' i en lille skål, og bland det sammen med kanel, vaniljepulver, bagepulver, natron og salt. Rør de tørre ingredienser godt sammen, og stil det til side.

Fjern stenene fra de friske dadler, og kom dadler og æg i minihakkeren eller blenderen. Kør til massen er ensartet og uden klumper. Kom det op i en skål.

Skyl, og skræl æblet. Kom det op i minihakkeren, og blend, indtil æblet er i små stykker – æblet kan også rives eller skæres ud i små stykker. Bland æblestykkerne sammen med dadel- og æggemassen.

Hæld de tørre ingredienser op i skålen, og bland det hele godt sammen. Rør til sidst æblemost i, og fordel dejen i 8 muffinforme.

