

# SUNDE MUFFINS MED LAKRIDS

Disse skønne og svampede sunde muffins med et tvist af lakrids indeholder hverken mel eller sukker. Selvom man ikke normalt kan lide dadler, er det værd at give dem et forsøg, da de er med til at give en dejlig sødme og fantastisk konsistens.

•

Til

- 1 dl mandler
- 1 dl havregryn
- 1 tsk natron
- 1 tsk bagepulver
- 1 tsk vaniljepulver
- 1 knsp salt
- 2 spsk lakridspulver
- 20 friske dadler
- 2 æg
- 2 bananer
- muffinsforme

## FEDTFATTIG

Kom mandler i en minihakker eller blender, og blend det til mandelmel. Gør det samme med havregrynene.

Kom begge typer 'mel' over i en lille skål, og bland det sammen med natron, bagepulver, vaniljepulver, salt og lakrids. Rør de tørre ingredienser godt sammen, og stil det til side.

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

Hæld de tørre ingredienser op i skålen med bananmassen. Bland det hele godt sammen, og fordel dejen i 8 muffinforme.

Bag dem i 20-25 minutter ved 200 grader.

