

Æble- muffins m. kanel

Ingredienser til 12-14 muffins

200 g hvedemel
50 g grahamsmel
2 tsk. bagepulver

1 æg
150 g rørsukker

1 tsk. vanillesukker
3/4 dl. rapsolie
1½ dl. kærnemælk

3 store æbler

Kanel

fremgangsmåde:

Skyl, rens og skær æblerne i mindre firkanter (behold skrællen på). Gem 12-14 store æblestykker til at lægge på toppen af dejen bagefter.

Mel og bagepulver blandes. Pisk æg og sukker i en skål, tilsæt olie og herefter kærnemælk og bland det i melet. Kom æblestykkerne i dejen. Dejen fordeles i de 12-14 forme, som evt. er smurt indeni med lidt olie.

Læg det store æblestykke på toppen af dejen og drys kanelsukker over (sukker blandet med kanel).

Bages i varmluftovn ved 160 gr. i 20-25 min. Afkøles på bagerist - eller serveres varme.

kommentar:

Æblerne kan erstattes med ribs, blåbær, brombær, hindbær eller andre former for frugt. Husk hvis du anvender bær som har været frosne, eller er meget våde, at dryppe dem godt af inden du kommer dem i dejen.

Server eksempelvis fromage frais 0,2%, rørt op med lidt vanillesukker, til de varme muffins.



Layout, tekst, foto: Janne Aarre 2015 golfognatur.dk

Velkomme