

Æble- muffins m. kanel

Ingredienser til 12 muffinsforme

200 g hvedemel
50 g grahamsmel
2 tsk. bagepulver

1 æg
150 g rørsukker

1 tsk vanillesukker
8 spsk. rapsolie
1½ dl. kærnemælk

3 store æbler

Kanel

frengangsmåde:

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

Bland mel og bagepulver. Pisk æg og sukker sammen og tilsæt olie og herefter kærnemælk. Bland æblestykkerne i dejen.

Dejen fordeles i de 12 forme, som evt. er smurt indeni med lidt olie.

Læg det store æblestykke på toppen af dejen og drys kannelsukker 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 (bliver rigtig gode!), blåbær 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 2013 golfognatur.dk

Velkomme