



bild saknas

- ▮ 4 port
- ▮ Övrigt, Bakning

FRUKOSTMUFFINS

Ingredienser ▮

2,25 dl havrekli
(*el vetekli+havregryn*)
1,5 dl mjölk, låglaktos
1 st ägg
1/2 dl sirap (*mörk*)
3/4 dl solrosolja
(*raps/oli, 0,25 linolja*)
3/4 dl socker (*farin el. honung*)
1,5 dl mjöl, graham
1/2 tsk bakpulver
salt
3 st aprikoser (*torkade*)
sesamfrön
solrosfrö
linfrö, helt

Gör så här ▮

1. Blötlägg kliet i lättmjölken under 30 minuter. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Vispa ner ägget, sirapen, solrosoljan och sockret i lättmjölk- och kliblandningen. Häll sedan i mjöl, bakpulver, salt och bikarbonat. Tillsätt aprikoserna och vänd försiktigt ner dem med hjälp av en stor sked.
3. Skeda upp smeten i muffinsformar och grädda i ca 25 minuter. Servera muffinsarna varma.