

inköpslistan.se

Av: Hanna

- 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.