

Muffins med frugt

Antal: 10 stk

Ovn: 180 grader

Bagetid: 20-25 minutter

Ingredienser

- 200 g jordbær eller banan
- 2 dl mandelmel
- 2 dl hvedemel eller anden type mel
- 4 spsk kokosolie
- 2 dl græsk yoghurt eller skyr
- 3 spsk sødemiddel
- 1/5 dl mandelmælk
- 2 æg
- 1 tsk bagepulver



Fremgangsmåde

- Hæld alle de tørre ingredienser i en skål og rør rundt.
- Tag æg, olie, yoghurt/skyr, sødemiddel og rør sammen.
- Hvis dejen er for dyk hældes der mælk i dejen.
- Hvis du laver variationen med banan, skal du mose dem og røres forsigtigt med i dejen.
- Fordel dejen i muffinsforme med ca 2 spsk i hver form.
- Laver du variationen med jordbær, er det her du skærer dem i halve stykker og fordeler dem i dejen mens den er i formene, så du sikrer at hver muffin får lige mange bær. (ca 3 bær pr muffin)
- Bag dem i ovnen og når de er kommet ud af ovnen så løs dem fra formen ved forsigtigt at køre en kniv rundt i kanten af formen.