

Grove eplemuffins:

Kjempegode og grove muffins med epler som du kan ha til frokost, som turmat, til lunsj eller når du måtte ha lyst på noe godt og mettende. Eplemuffinsene kan gjerne fryses. Gode matmuffins til matpakken.

Oppskriften gir ca. 16 muffins. I barnehagen dobler vi oppskriften til vanlig og får ca. 35 små muffins.

- ✓ 3 egg
- ✓ 1 dl sukker
- ✓ 2 dl sammalt hvete, fin
- ✓ 2 dl hvetemel
- ✓ 2 dl havregryn
- ✓ 3 ts bakepulver
- ✓ 1 ts vaniljesukker
- ✓ 2 ts malt kanel
- ✓ 2 dl valnøttkjerner
- ✓ 3 dl kesam original
- ✓ 2 dl solsikkeolje
- ✓ 2 raspet epler
- ✓ 3 epler skåret i biter



Slik gjør du

1. Sett ovnen på 180°C.
2. Bland eggedosis av egg og sukker.
3. Rør inn olje og kesam og deretter resten av ingrediensene, rør godt.
4. Fyll ca. 16 muffinsformer. Ikke fyll helt opp - de vil heve seg litt, så 2/3 holder.
5. Stek muffinsene i ovnen i 25-30 minutter.
6. Spar gjerne litt hakkede valnøttkjerner og ha på toppen før du steker dem. Smaker best nystekte, men putt gjerne i fryseren til siden.

