

BLÅBÆRMUFFINS

CA. 28 STK.

Små proteinbomber dresset op som muffins, fulde af gods og godter. De er selvfølgelig uden tilsat sukker, mælk og gluten. Sesamfrøene giver godt med kalk, og proteiner leveres af quinoamel og æg.

INGREDIENSER

- 60 g mandler
- 40 g hirseflager eller hirsemel
- 1 dl quinoamel eller Den første grød - quinoa (Aurion)
- 2 dl glutenfrit mel eller Den første grød - ris eller majs (Aurion)
- 1 tsk. glutenfrit bagepulver
- 1 tsk. kanel
- 1 lille drys vaniljepulver
- 1 banan
- ½ æble
- 30 g sesamfrø

- 3 dl vand
- 4 æg
- 2 spsk. rapsolie
- 2-2 ½ dl blåbær (evt. frosne)

SÅDAN GØR DU

- Blend mandlerne til mel.
- Blend hirseflagerne til mel.
- Bland det i en skål med mel, bagepulver, kanel og vanilje.
- Blend sesamfrøene til fint pulver, tilsæt vandet, og blend.
- Hæld sesammælken i en røreskål, og pisk æg og olie i.
- Mos bananen med en gaffel.
- Riv æblet groft.
- Rør banan og æble i dejen.
- Vend melblandingen og blåbærrene forsigtigt i.
- Fordel dejen i muffinsforme.
- Bag 20-25 minutter ved 200 grader.

