

# Blåbærmuffins

En sund muffin kan sagtens være en virkelig lækker en af slagsen. Det handler blot om at mixe de rigtige ingredienser og sætte smage sammen, så det går op i en højere enhed.

Disse muffins er rigtig gode og i den sunde ende på kageskalaen. Egentlig kan du selv bestemme, hvor sund den skal være. Jeg anvender meget sukrin, når vores retter skal sødes.

Sukrin kan købes i de større supermarkeder og er en erstatning for sukker. Produktet er naturligt og kaloriefrit. Bedst af det hele er, at det smager og ser ud som sukker. Rent prismæssigt ligger det i den høje ende, men er bestemt pengene værd. Sukrin fås både som den traditionelle hvide og sukrin gold er en erstatning for brun farin.



**Til ca 8 blåbærmuffins skal du bruge:**

4 dl havregryn

1 dl kokosmel

2 æg

1½ spsk kokosolie

1 tsk vaniljesukker

2 tsk bagepulver

2 spsk sukrin gold / brun farin

2 dl rismælk med vanilje eller almindelig mælk

2½ dl blåbær

10 dadler uden sten

1 knivspids salt

- Havregryn blendes til mel og hældes i en skål. De øvrige tørre ingredienser tilsættes og blandes godt.
- Æg, sukrin, kokosolie, mælk, dadler blendes til en lind masse.
- Det tørre blandes med daddelmassen og blåbær vendes deri.

Dejen puttes i muffinsforme og bages ved 180 grader i ca 15 min.

TIP: Du kan udskifte blåbær med andre bær, kun fantasien sætter grænser ☐

**Når kagerne er kølet ned laves en frosting af:**

150 g græsk yoghurt

½ tsk vanilie

Skal af en hel appelsin (øko)

Saft af en hel appelsin

1 tsk HUSK

Ingredienserne røres sammen og trækker 15 min på køl. Smages til inden den kommer på kagerne og så er der frit valg på alle hylder i forhold til pyntning ☐

God fornøjelse ☐