

# Choko-muffins

Vores tre piger har, som I kan se på bloggen, fødselsdag her i april, og det betyder selvfølgelig en masse fejring og ekstra hygge, for det hører sig bestemt til ☐

Som mit mantra lyder, så skal sundheden stå højest, men med alt i balance. Derfor skal der være plads til kage, hygge og søde ting. Heldigvis kan man bage gode kager, og lave dem, så de bliver sukker og fedtreduceret, men uden at smage kedelige.

Det er i den forbindelse, at jeg gerne vil anbefale sukrin, idet det er et alternativt til almindelig sukker/rørsukker. Det er helt naturligt og kaloriefrit, men har stadig samme smag som sukker. Som fedt, bruger jeg ofte kokosolie, men reducerer ofte mængden af det.

De her chokomuffins er super gode. Vi fik dem til Lærkes fødselsdag idag ☐

Pynt dem som du ønsker. Jeg har i de her, valgt at pynte med sigte flormelis og et hindbær, men en frosting kunne også være rigtig god hertil ☐



Du skal bruge:

20 g kokosolie

180 g sukrin eller rørsukker

1 æg

150 g mel

$\frac{1}{2}$  tsk natron

$\frac{1}{2}$  tsk bagepulver

$\frac{1}{2}$  tsk vaniljesukker

45 g kakao

$\frac{1}{2}$  dl yoghurt natural

1 dl rismælk med kakao eller almindelig mælk

- put alle ingredienser i en skål
- pisk rigeligt med en elpisker
- Put dejen i muffinsforme

Bag dem ved 180 grader i ca 12 min

Når de er afkølet pyntes de som man nu ønsker. De kan også nydes som de er ☐

Velbekomme ☐