



Gulerod/æble muffins

14 personer

Ingredienser

2 mellemstore æg
50 g sukker
0,5 dl rapsolie
1 dl kærnemælk
3 dl havregryn
0,5 dl grahamsmel, fuldkornshvedemel
1 dl hvedemel
2 tsk bagepulver
1,5 tsk kanel, stødt
120 g gulerod
120 g æble

Pynt

3 dl kvark, 5+
10 g vaniljesukker

Fremgangsmåde

Skræl gulerødder og æble. Snit æblet i små tern ca. 0,5x0,5 cm. Riv gulerødderne.

Pisk æg og sukker lyst og skummende i en skål. Tilsæt de øvrige ingredienser på nær æble og gulerødder, og bland massen godt sammen. Tilsæt til sidst revne gulerødder og æbletern. Fordel dejen i 14 små muffinsforme.

Hvis du anvender papirsforme, er det en god ide at bage dem i en lille bradepande tæt sammen, så formene ikke vælter.

Bag ved 200 grader alm. ovn ca. 12-15 min.









Pynt

Bland kvark og vanilje sammen og fordel dem over kagen. Hvis kagerne skal gemmes, undlades pynt.

Tip!

Kanel kan erstattes med andre søde krydderier fx kardemomme, nelliker og stødt ingefær. Fryseegnet.

Opskrift: Gulerod/æble muffins

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (76 g)
Energi	7687 kJ	724 kJ	549 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	66,5 g	6,26 g	4,75 g
Mættede fedtsyrer	 8,21 g	0,77 g	0,59 g
Monoumættede fedtsyrer	 33,6 g	3,17 g	2,4 g
Polyumættede fedtsyrer	 18,6 g	1,75 g	1,33 g
Kulhydrat, tilgængelig	228 g	21,5 g	16,3 g
Sukkerarter	 95,9 g	9,03 g	6,85 g
Kostfibre	24,3 g	2,29 g	1,74 g
Protein	68,5 g	6,45 g	4,89 g
Salt, NaCl	 3,42 g	0,32 g	0,24 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g