

BLÅBÆRMUFFINS UDEN SUKKER, MÆLK OG GLUTEN

Denne opskrift er venligst leveret af Rebecca Persson, som bl.a. står bag bogen "BABY - 100% naturlig uden tilsætning", hvor opskriften også stammer fra.

Disse muffins er små proteinbomber - 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.

Og hvorfor ikke dresse alt det sunde op som en kage – det er da helt OK, så længe kagerne smager godt... Det er det, der kaldes positiv snyd... 😊



Billede: Line Klein

BLÅBÆRMUFFINS

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)

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 – eksempelvis muffinsformene fra If You Care. Find dem i shoppen via [DETTE LINK](#).
Bag 20-25 minutter ved 200 grader.

Find mange flere skønne opskrifter af Rebecca Persson i hendes bog "BABY – 100% uden tilsætning", hvor du også finder et hav af uundværlige informationer til den første tid med de mindste verdensborgere...

Shop ingredienser og andet økologisk og miljøvenligt guf hos:


online økologi, bæredygtighed og sundhed

www.helsebasen.dk

info@helsebasen.dk