



Blåbærmuffins

Oppskriften gir 20 muffins / 1 muffins = 108 kcal

Ingredienser:

- 60g havregryn
- 3 dl laktosefrimelk
- 250g sammalt hvete fin
- 3 ts bakepulver
- 15g natreen strø
- 25g sukker
- 1 egg
- 6ss rapsolje
- 500g blåbær , fryst

Fremgangsmåte:

- La havregrynene trekke i melken.
- Bland alt det tørre.
- Mix alt utenom bærene.
- Gjør klar former.
- Rør inn de fryste bærene og fordel i former med en gang.
- Stekes på 180' i 20 min.