Sunne gulrotmuffins



Ingredienser

♥ 180 g speltmel
♥ 1 ts bakepulver
♥ 1 ts salt
♥ 1 ts kanel
♥ 50 g brunt sukker
♥ 80 g rosiner
♥ 1 dl eplejuice
♥ 60 g kokosolje
♥ 2 ts eplesidereddik
♥ 2 ts vaniljeekstrakt
♥ 200 g finrevne gulrøtter

Glasur:
♥ 120 g Apetina Kremost Lett Naturell
♥ 3 ss gresk yoghurt
♥ 1 ts vaniljeekstrakt
♥ 4 ss sukrinmelis (kan sløyfes)

Pynt:
♥ litt ferskrevet gulrot

Fremgangsmåte

Bland de tørre ingredienser og rosiner i en bolle.

Tilsett eplejuice, kokosolje, eplesidereddik og vaniljeekstrakt og rør deigen jevn. Bland i fint revet gulrot til slutt.

Fordel deigen i 9 muffinsformer (se tips). Stek muffinsene midt i ovnen ved 180°C i ca. 20-25 minutter, til muffinsene er gjennomstekte.

Rør sammen ingrediensene til glasuren og fordel på avkjølte muffins.

Pynt med litt ferskrevet gulrot før servering.

Tips

♥ For at muffinsene skal holde fasongen bra under steking, lønner det seg å sette papirformer i muffinsbrett.

♥ Disse gulrotmuffinsene smaker aller best samme dag de er laget. De kan fryses uten glasur.

♥ Sukrinmelis er et sukkerfritt alternativ til vanlig melis. Personlig synes jeg glasuren også er god uten annen søtning enn den som kommer fra vaniljeekstrakten, så jeg droppet sukrinmelisen. Smak deg frem!

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/sunne-gulrotmuffins