

Opskrift
Michelle

Michelle Kristensens

Sukkerfri blåbærmuffins



BAG
FOR
BørneTelefonen

Antal: 10 stk.



**Opskrift fra
Michelle**

Sukkerfri blåbærmuffins

Ingredienser

Dejen

2 bananer
2 æg
3 saftige dadler
100 g hytteost
3 dl havregryn
1 tsk. kanel
1 tsk. vaniljesukker
1 tsk. bagepulver

Bærmos

200 g frosne blåbær

Andet

10 stk. muffinforme

Lidt smeltet smør
eller olie til at smøre
formene.

Fremgangsmåde

Kom de frosne blåbær i en gryde.

Varm dem op ved lav varme, til de bliver tykke som marmelade. Det tager cirka 45 minutter. Rør lidt undervejs, så det ikke brænder på.

Tænd ovnen på 175 grader varmluft, og kom alle ingredienserne til dejen i en blender. Blend det hele sammen, til dejen er helt glat og ensartet.

Smør muffinformene med lidt olie eller smeltet smør. Så er det nemmere at få dine muffins ud bagefter.

Fordel derefter dejen i de 10 muffinforme og kom 1 tsk. blåbærmos oven på hver muffin.

Rør forsigtigt lidt rundt med en ske, så blåbærmosen bliver blandet lidt med dejen.

Bag muffinsene i ovnen i 20–25 minutter. Lad dem køle lidt af, inden de spises