

Muffin til madpakken

Ingredienser:

- 2 æg
- 5 spsk. honning
- 3 spsk. vegetabilsk olie
- 170 g speltmel
- 1.5 tsk. bagepulver
- 1 tsk. kanel
- 0.25 tsk. kardemomme
- 1 stor gulerod (reven)
- 1 stk. æble, skræillet og skåret i små tern
- 2 spsk. græskærkerne

Topping

- 3 spsk. græskærkerne
- 1 spsk. havregryn
- 2 spsk. honning



Start med at lave topping
Bland alle tre ingredienser.

Beklæd en muffinform med papirsforme og forvarm ovnen til 175 grad

I en skål mixer du æg, honning, olie, til du har en ensartet masse

Sigt speltmel, bagepulver, kanel og kardemomme ned i de våde ingredienser og vend dem forsigtig til alle tørrelommer er væk.

Vend gulerødder, æbler og græskærkerner ned i massen.

Når det hele er blandet, fylder du dine forme og drysser med din topping og bager, til de er let gyldne. Ca. 20 - 25 min. ved 175 grad.

