

Bláberjamuffins

Hnetulaus

Hráefni

Jurtasmjörliki	50 g
Hveiti	225 g
Lyftiduft	1 msk
Salt	á hnífsodd
Sykur	50 g
Mjólk	1 ½ dl
Sítrónusafi	2 tsk
Vanilludropar	½ tsk
Egg	1 stk
Bláber	100 g
Kanell & sykur	

Magn

Fyrir önnur ofnæmi

(sama magn nema annað sé tekið fram):

- Glúten

Hveiti Glútenlaust hvítt mjöl + 4 msk mjólk.
Ath: Gætið þess að lyftiduftið sé einnig glútenlaust.

- Mjólk

Mjólk Sojamjólk, rísmjólk eða haframjólk.
Gætið þess að smjörlikið sé mjólkurlaust.

- Egg

Egg Hrærið saman 1 msk af kartöflumjöli og 3 msk af vatni

- Soja

Smjörliki Gætið þess að smjörlikið og fitusprenni innihaldi ekki sojaolíu eða sojalesitín.

Undirbúningur: 15 mínútur.

Bökunartími: 20-25 mínútur

Fyrir: 6 stór eða 10 lítil muffins

1. Hitið ofninn í 200°C. Hentugt er að nota þar til gerð pappírform eða járnform.
2. Smyrjið járnformin með olíu eða jurtasmjörliki. Einnig má spreya þau með fitusprenni, athugið þó að slík spreng innihalda oft sojalesitín.
3. Bræðið smjörlikið í potti eða í örbyljuofni í nokkrar sekúndur. Látið það kólna.
4. Sigtið hveitið, lyftiduftið og saltið saman í skál og hrærið sykrinum saman við.
5. Gerið holu í þurrefnin í skálinni, hellið öllum vökvanum þar í og hrærið strax saman.
6. Hrærið bláberjunum að lokum varlega saman við.
7. Setjið deigið í muffinsformin með matskeið þannig að formin séu næstum full.
8. Stráið blöndu af kanel og sykri yfir ef vill.
9. Bakið muffinsin í 25 mínútur eða þar til þau hafa lyft sér vel og eru ljósbrún á litinn.

