



Frukostmuffins med havre och äpple

Börja dagen med våra goda frukostmuffins med äpple och Alpro Mandel-dryck.

Tillagning

1. Sätt ugnen på 180 C.
2. Smörj en muffinsplåt eller ställ ut muffinsformar på en vanlig bakplåt. Blanda noga Alpro Mandel-dryck, äppelmos, äppelcidervinäger, olja och ägg i en skål. Rör ner de torra ingredienserna (havregryn, valnötter, bakpulver, kanel och salt).
3. Hacka äpplet och vänd ner bitarna i smeten. Blanda ihop ingredienserna väl med en sked. Klicka ut smeten i muffinsformarna. Strö lite havregryn och hackade valnötter över.
4. Grädda i 25–30 minuter eller tills de känns välgräddade i mitten. Prova med en baksticka eller tandpetare. Låt svalna 10 minuter och lägg sedan på galler. Njut!


4 portioner


35min



Ingredienser

- 1,5 dl Alpro Mandel Original-dryck
- 125 g äppelmos
- 1 msk äppelcidervinäger
- 3 msk kokos- eller jordnötsolja
- 2 ägg
- 250 g havregryn
- 70 g valnötter, hackade
- 2 tsk bakpulver
- 1 tsk malen kanel
- 1 äpple
- ½ tsk salt
- Topping:
 - 4 msk havregryn
 - 3 msk valnötter, hackade

Tillagad med

Alpro Mandel Färsk

