

Ananasmuffins



Ingredienser til 24 stk.

Dej
1 dl kogende minimælk
75 g kokosmel
150 g margarine
50 g sukker
Sødemiddel svarende til 125 g sukker, fx 1 tsk SØD
Strø
1 tsk vaniljesukker
3 æg

200 g hvedemel

2 tsk bagepulver

50 g mørk chokolade i små tern

150 g ananas i egen saft, velafdryppet og i små tern

Fremgangsmåde

Den kogende mælk hældes over kokkosmelet og står og trækker i ca. 10 min.

Margarine, sukker, sødemiddel og vaniljesukker røres grundigt. Æggene røres i et ad gangen. Kokosblandingen røres i. Mel iblandet bagepulver, chokolade- og ananastern røres i Dejen fordeles i 24 muffinforme

Bages ved 225 °C i 15-20 min. midt i ovnen

Pr. stk. 575 kJ / kulhydrat 11 g heraf tilsat sukker 3,5 g / fedt 9 g

Variation

Ingredienser

1 dl kogende minimælk

75 g kokosmel

3 æg

200 g hvedemel

100 g Atwell, Perfect Fit eller anden søde- og bagemiddeld

2 tsk bagepulver

1 tsk vaniljesukker

50 g mørk chokolade i små tern

150 g ananas i egen saft, velafdryppet og i små tern

Fremgangsmåde

Den kogende mælk hældes over kokkosmelet og står og trækker i ca. 10 min.

Margarine, sukker, sødemiddel og vaniljesukker røres grundigt. Æggene piskes.

Mel, sødemiddel, bagemiddel og vaniljesukker blandes grundigt og røres i

æggene. Kokosblandingen røres i. Chokolade- og ananastern røres i.

Margarinen røres i. Dejen fordeles i 24 muffinsforme

Bages ved 225 °C i 15-20 min. midt i ovnen

Pr. stk. 450 kJ / kulhydrat 9 g heraf tilsat sukker 1,5 g / fedt 6 g