

Grove matmuffins à la **FRIO** – med enten:

Sitron



Rødbete



Søtpotet og banan



Hei! Dette er grunnoppskriften til matmuffins som barna får som FRIOMat innimellom. De har vist seg å være kjempepopulære, uansett hvilken smak det er. Av praktiske hensyn lager vi på FRIO oppskriften ikke som muffins, men i langpanne og skjærer opp i biter, men dette er noe som dere kan velge selv. Vel bekomme!

Grunnoppskrift:

Tørre ingredienser

1,5 dl havremel
2 dl hvetemel
3,5 dl byggmel
2,5 dl sukker (4dl i originaloppskrift)
2 ss bakepulver
1, 5 ss vaniljesukker

Våte ingredienser:

10 egg
3 dl rapsolje
3 modne bananer for å gi sødme, om dere bruker originalmengde sukker kan dette sløyfes. NB! I varianten med sitron bruk heller sukker, det smaker bedre.

1. Bland det tørre
2. Bland det våte (pisk egg først så tilsett oljen)
3. Bland det våte med det tørre
4. Ha enten opp i en liten langpanne med bakepapir eller i muffinsformer
5. Stek midt i ovnen på 180 grader.
6. Test med gaffel eller grillspyd, stikk midt i kaken / muffins. Om det ikke er noe deg på den når du trekker ut er det ferdig stekt.

Variert med sitron: Dere trenger 1 økologisk sitron i tillegg til grunnoppskriften. Start med å ha alt det tørre i en bolle. Riv så skallet av sitronen med et rivjern og ha skallet sammen med det tørre. Del så sitronen i to og klem ut all saften av den og ha det i blandingen. Ha så i bananene, oljen og eggene og kjør alt til en glatt røre med en stavmikser eller i en blender.

Variert med søtpotet og banan: I tillegg til grunnoppskrift trenger dere 1 mellomstor /liten søtpotet og 3 modne bananer. Søtpoteten stekes i ovn til den er myk, skrelles og blandes med de "våte" ingrediensene sammen med moste bananer. Tipp: om dere kutter søtpoteten i mindre biter før steking tar det mindre tid.

Variert med rødbet: I tillegg til grunnoppskrift trenger dere 3 mellomstore rødbeter som kuttet i mindre biter og blandes med de "våte" ingrediensene (kan fint kjøres i blender eller moses). Så 1 ss muskat og 1 ss kanel.