

Grove, sukkerfrie müslicones

ANNONSE



Hverdagsmat? Hva er egentlig hverdagsmat? Jo! Det er den enkle og raske middagen du serverer før barna fyker på trening. Det er de grove vaflene du serverer til kvelds. Det er ostesmørbrødet du serverer på trappa fordi toåringen er for opptatt med sparkeykkelen til å komme inn og spise. OG det er de sukkerfrie müsliconsene du tar med deg i hånda en tidlig morgen eller nyter med hjemmelaget syltetøy i ro og fred. ☐



Du trenger:

(8 stk)

3 dl siktet hvetemel

1 dl sammalt speltmel (evt hvete)

3 ss [Natreen](#) strø

50 g kaldt meierismør, i terninger

2 ts bakepulver

1 dl sukkerfri müsli, jeg liker

0,5 dl rosiner

1 dl hakkede valnøtter, kan sløyfes

1,5 dl melk

sammenpisket egg, til pensling (kan sløyfes)

Slik gjør du:

Sett ovnen på 250 grader, over og undervarme.

Finn frem et muffinsbrett og smør åtte av formene med smeltet smør.

Ha mel, bakepulver og [Natreen](#) i en bakebolle. Rør raskt sammen. Tilsett smør i terninger og bruk fingrene til å smuldre smøret inn i melblandingen. Bland inn müsli, nøtter og rosiner og hell tilslutt i melk. Rør bare til alt såvidt er blandet. Ha bittelitt mel på benken. Tipp deigen oppå melet og form til en pølse. Del i åtte like store emner. Form til boller som du legger i de smurte muffinsformene. Pensle eventuelt med litt egg før du steker dem midt i ovnen i ca 10 minutter eller til de er gylne og får en hul lyd når du banker på dem.

Avkjøl litt før du spiser dem som de er, eller kanskje med litt smør og syltetøy?

Kos deg.

