

God morgen-muffins! (The earth says hello)



I dag har jeg vært hjemme med sykt barn. Tilfeldigvis skulle også noen håndverkere komme å fikse siste rest av kjøkkenet vårt, så vi var forberedt på å låne leiligheten til mine foreldre noen timer. Da arbeiderene var innom i går for å hente nøkkel, anslo de at de ville komme rundt kl.11. Så da det ringte på kl.9, og jeg sto i morgenkåpen, var jeg glad for at jeg i det minste hadde ryddet dagen før. Unnskyldende begynte jeg å pakke nødvendigheter, samt kle på Jens og meg selv. (Ulltøy til han og favorittjoggedress til meg). På vei ut oppdaget jeg at jeg var identisk kledd som min polske (og svært hyggelige) håndverker. (Eneste forskjell var at det sto Jump dansestudio på min). I det jeg lukker døren hører jeg at han snakker i mobilen på polsk. Jeg ser for meg at han sier omtrent dette: *Halla! Bli du med å handle noen nye klær i morgen? Jeg har oppdaget at jeg kler meg i det samme som norske frustrerte husmødre!*

Disse deilige frokostmuffinsene redder selv de traurigste morgener. (Men klesvalget ditt må du ta ansvar for selv). De er litt grove, lett krydret med kanel og akkurat passe søte. Den deilige crunchen fra pekannøttene er prikken over i'en. Eller muffinsen om du vil.



Banan-, lønnesirup- og pekanmuffins:

(ca 12 avhengig av størrelse)

2 egg

90 ml solsikkeolje

3 toppede ss eplemos eller eplesyltetøy

0,5 ts vaniljesukker

1 moden banan, most med en gaffel

4 ss lønnesirup

200 gram sammalt hvete eller spelt, fin

3-6 ss brunt sukker(avhengig av hvor søte du vil ha dem)

1 ts natron

1 ts bakepulver

0,5 ts kanel

4 ss havrekli (eller annen kli)

*1 stor håndfull pekannøtter, grovhakket
havregryn eller solsikkefrø til pynt*

Sett ovnen på 180 grader. Pisk sammen eggene i en bolle. Tilsett olje, eplemos, banan og sirup og rør sammen. Bland alt det tørre (minus nøtter) i en annen bolle og tipp det oppi våte. Bland til en jevn røre og vend inn nøtter. Ha papirformer i muffinsbrett og fyll formene halvfulle. Strø over havre, frø eller nøtter og stek midt i ovnen i ca 20 minutter. Avkjøl på rist. Spis som de er eller, på en skikkelig dårlig morgen, server med ekstra lønnesirup. ☐

