

# Frokostmuffins. tåketanker.

Og

Det er tirsdag og ute er det så mørkt at det kjennes at som at det aldri mer skal bli lyst. *(Min krok er kald med grå gardiner som stenger solen ute).* Og på sitt eget vis har mørket krøpet inn i sjela mi og tåkelagt meg. Ikke en gang det faste lyset fra mitt indre fyr som blinker og sier: *Hva skal jeg spise i dag?* synes å nå frem til meg. Og da er det ille, jeg sier det bare. Men hjemmefra har jeg lært at det hjelper å glemme seg selv. At det er lurt å spørre noen: *Hva kan jeg gjøre for deg?* Men det er ingen å spørre, bare den brune bananen, så da gjør jeg det. *(Min seng er smal og golvet griner, jeg prater med min pute... Og en brun banan).* Og bananen vil bli en saftig frokostmuffins, med et innslag av kokos og løfter om sydlige strøk. *(Tåketanker, gi meg fred. Jeg trenger en frokostmuffins å våkne med.)*



**Frokostmuffins:**

ca 10 stk

*1 banan, most*

3,75 dl hvetemel  
1 dl sukker  
1 ts bakepulver  
21ts vaniljesukker  
1/4 ts salt  
40 g smeltet smør  
1 stort egg  
1 dl melk  
50 g hakkede valnøtter  
1 dl havregryn  
0,5 dl kokos samt litt ekstra til å strø over før steking

Sett ovnen på 200 grader. Bland mel, salt, sukker, bakepulver og vaniljesukker med smeltet smør. Bruk foodprosessor om du vil, jeg brukte sleiv. Ha så i resten av ingrediensene og bland godt. Ha røren i muffinsformer som du har satt i et muffinsbrett. Fyll de 3/4 fulle. Strø over litt kokos. Stek midt i ovnen i 15-20 minutter. Avkjøl på rist.

