

Muffins med Cookies & Cream

Muffins med Cookies & Cream

Muffins med Cookies & Cream – Supergoda och enkla muffins med Cookies & Cream frosting. Muffinmixen innehåller kokos och mandelmjöl, kokosflingor, russin och chiafrön.

6 st

Ingredienser

0,5 påse [muffins-mix](#)

1 dl valfri mjölk

1 msk olivolja

2 ägg

Frosting

[Cookie & Cream frosting](#)

Gör så här

1. Sätt ugnen på 175 grader
2. Blanda ihop mjölk, olivolja och ägg. Blanda i muffinmixen
3. Häll ut smeten i 6 muffinsformar
4. Grädda muffinsarna i ca 30 minuter i mitten av ugnen
5. Ta ut och låt svalna. Spritsa sedan ut frostingens och toppa med några bär

Muffins med blåbär

Muffins med blåbär

Gör nyttiga muffins som är gluten, mejeri och sockerfria enkelt med vår paleo muffinmix från Uggfoods. Tillsätt bara mjölk (valfri sort), ägg (chiaägg går också bra) och olivolja.

Vi har också tillsatt blåbär i mixen. Perfekta att frysa in och ta upp när du får gäster.

7 st

Ingredienser

2 ägg

0,75 dl olivolja

0,75 dl vatten

En halv fp [muffinmix](#)

2 dl frysta blåbär

Gör så här

Blanda ihop ägg, olivolja och vatten.

Tillsätt muffinmixen och blanda runt och låt stå 2 minuter

Häll ner bären och rör runt

Häll upp i muffinsformar och grädda i 40 min i 160 grader

Proteinbananmuffins med svarta vinbär

4 st

Ingredienser

1 mogen banan

1 ägg

0,5 dl [mandelmjöl](#)

1 msk [risprotein, vanilj](#)

1,5 msk [kokosmjöl](#)

0,5 msk [kokossirap](#)

1 tsk bakpulver

1 näve svarta vinbär

Gör så här

Sätt ugnen på 175 grader.

Mixa banan, ägg och kokossirap

Blanda alla torra ingredienser i en bunke och blanda med bananen

Blanda ner bären i smeten

Häll smeten i muffinsformar och grädda i ca 20-25 minuter

Muffins med kokos & bär

7 st

Ingredienser

2 ägg

0,75 dl olivolja

0,75 dl vatten

En halv fp [muffinmix](#)

2 dl frysta hallon/blåbär

Gör så här

Blanda ihop ägg, olivolja och vatten.

Tillsätt muffinmixen och blanda runt och låt stå 2 minuter

Häll ner bären och rör runt

Häll upp i muffinsformar och grädda i 40 min i 160 grader

Saftiga chokladmuffins med

chiafrön

Ingredienser

1 fp [chokladmuffins](#)
150 ml olivolja
125 ml vatten
2 nypor [vaniljpulver](#)

Instruktioner

1. Värm varmluftugnen till 140 °C. En vanlig ugn ska värmas till 160 °C
 2. Vispa ihop ovanstående ingredienser och tillsätt sedan mixen.
Rör ihop och låt stå i två minuter tills degen tjockna lite.
 3. Häll smeten i muffinsformar
 4. Grädda i 40 minuter. (små cupcakes 25 minuter). Låt svalna
-

Hallon och banan Muffins

6 stora muffins

Ingredienser

4,2 dl hallon
2,8 dl [cashewnötter](#)
2,8 dl [bovetemjöl](#)
2,8 dl [urkärnade dadlar](#)
2 stora bananer
1,4 dl vätska (jag valde mandelmjök)
2 tsk bakpulver
1 tsk [äkta vaniljpulver](#)
en nypa salt

Instruktioner

1. Värm ugnen till 200 grader.
2. Häll ner cashewnötterna i en matberedare och mixa tills du får ett fint mjöl.
3. Blanda ihop alla torra ingredienser och blåbären i en bunke. Rör om några gånger.
4. Lägg i dadlar, mjölk, vanilj och bananer i matberedaren och blanda tills smeten är helt slät.
5. Blanda ner smeten med de torra ingredienserna och rör om väl.
6. Häll ner smeten i muffinsformar.
7. Grädda muffinsen i ugnen i 20-30 minuter, tills muffinsen har en gyllene skorpa och är fast på insidan.
Låt sedan muffinsen svalna i 10 minuter innan servering.