



Ingredienser

2 æbler
1 banan
2 æg
1/4 dl rapsolie
2 dl havregryn
1 dl mandelmel
1 tsk. bagepulver
1 spsk. kanel
1/2 tsk. vanillepulver
1 knsp. salt

Pynt: Hakkede valnødder

Beskrivelse

Hak valnødderne groft.

Skær æblerne i tern. Blend æbler, banan, æg og olie sammen. Tilsæt havregryn og blend igen.

Bland mandelmel med bagepulver, kanel, vanillepulver og salt. Blend det ind i æggemassen.

Fordel dejen i 9 muffinsforme og drys hakkede valnødder på toppen.

Bag muffinsene i ovnen ved 200 grader i ca. 25 minutter til de er gyldne.

OBS! For at få muffinsene hele ud af formen, anbefales det, at fryse dem ned først.