www.huskproducts.dk

Krydderoste-muffins

10 stk.

Ingredienser

4	æg
125 g	krydret flødeost
1 dl	solsikkekerner
1 dl	græskarkerner
3 spsk.	FiberHUSK® til bagning
2 spsk.	mandelmel (Funktionel mad)
2 tsk.	bagepulver
1 tsk.	salt

Kernerne kværnes til groft mel. Æggene blendes sammen med flødeosten, hvorefter alle de tørre ingredienser blandes i.

Dejen hviler i ti minutter, så fibrene får mulighed for at suge væske til sig.

Derefter hældes de i muffinforme og bages 15 minutter på 200 grader.

Opskriften er udarbejdet af ernæringsøkonom og lavkarbo-ekspert Tatjana Albinus.
Se andre af Tatjanas opskrifter på hendes blog www.lowcarb.dk

Lavkarbo