

Ägg- och glutenfria chokladmuffins med fiberHUSK®

Recept av Maria Blohm

8 st muffins:
200 g kallt vatten
2 tsk fiberHUSK
100 g rumstempererat smör (eller mjölkfritt alternativ)
150 g strösocker
30 g kakao
1 ½ tsk bakpulver
1 tsk vaniljsocker
100 g rismjöl
30 g potatismjöl

8 st muffinsformar

Frosting med passionsfrukt

150 g vispgrädde
100 g Mascarpone
20 g strösocker
2 passionsfrukter



- Sätt ugnen på 175 grader varmluft, eller 200 grader under/övervärme
- Blanda samman vattnet och fiberHUSKEN med en gaffel och ställ åt sidan för att svälla
- Vispa smör och socker så det blir mjukt, gärna med en elvisp eller en hushållsassistenta
- Blanda alla torra ingredienser och blanda dem med smöret och sockret
- Tillsätt fiberHUSK-blandningen, som nu är som en gelé, och vispa under några minuter så att allt blandas väl och blir luftigt i konsistensen
- Fördela smeten i 8 muffinsformar som du ställer på en plåt. Du kan antingen använda två skedar för att klicka i smeten eller lägga smeten i en spritspåse och spritsa ner i formarna för att undvika kladd
- Grädda muffinsen i 13 minuter i 175 grader varmluft eller 200 grader över/undervärme
- Låt dem svalna om du vill ha frosting ovanpå dem

För frosting: Skrapa ur passionsfrukterna och pressa innehållet genom en sil så att du inte får med fröna men fruktsaften. Väg upp alla ingredienser i en bunke och vispa samman tills du får en mjuk och gräddig konsistens. Spritsa på de kalla muffinsen.

Ägg- och glutenfria matmuffins med fiberHUSK®

Recept av Maria Blohm

6 st muffins:
200 g vatten
2 tsk fiberHUSK

50 g majsmjöl
50 g rismjöl
50 g polenta
½ tsk salt
2 tsk bakpulver
30 g olja utan smak, t.ex. rapsolja
1 schalottenlök
10 g fryst eller färsk persilja
50 g riven ost

6 st muffinsformar

- Sätt ugnen på 200 grader varmluft, eller 225 grader under/övervärme
- Blanda fiberHUSKEN och vattnet med en gaffel och ställ åt sidan för att svälla
- Blanda samman alla torra ingredienser
- Tillsätt oljan och fiberHUSK-blandningen, som nu är som en gelé, och vispa under några minuter så att allt blandas väl och blir lite luftigt. Du kan med fördel använda en elvisp eller hushållsassistenta
- Hacka schalottenlöken fint och tillsätt i smeten tillsammans med persilja och ost, blanda under en halv minut så att allt är väl blandat
- Grädda muffinsen i 18-20 minuter i 200 grader varmluft eller 225 grader över/undervärme
- Låt svalna något innan du äter dem

