

ÄGG- OCH GLUTENFRIA CHOKLADMUFFINS

8 st muffins

200 g kallt vatten	100 g ris mjöl
2 tsk EKO psyllium	30 g potatismjöl
100 g rumstempererat smör (eller mjölkfritt alternativ)	Frosting med passionsfrukt:
150 g strösocker	150 g vispgrädde
30 g kakao	100 g Mascarpone
1 ½ tsk bakpulver	20 g strösocker
1 tsk vaniljsocker	2 passionsfrukter

- Sätt ugnen på 175 grader varmluft, eller 200 grader under/övervärme
- Blanda samman vattnet och psyllium med en gaffel och ställ åt sidan för att svälla
- Vispa smör och socker så det blir mjukt, gärna med en elvisp eller en hushållsassistent
- Blanda alla torra ingredienser och blanda dem med smöret och sockret
- Tillsätt psyllium-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.

Recept av Maria Blohm



ÄGG- OCH GLUTENFRIA MATMUFFINS

6 st muffins

200 g vatten	2 tsk bakpulver
2 tsk EKO psyllium	30 g olja utan smak, t.ex. rapsolja
50 g majsmjöl	1 schalottenlök
50 g ris mjöl	10 g fryst eller färsk persilja
50 g polenta	50 g riven ost
½ tsk salt	

- Sätt ugnen på 200 grader varmluft, eller 225 grader under/övervärme
- Blanda psyllium och vattnet med en gaffel och ställ åt sidan för att svälla
- Blanda samman alla torra ingredienser
- Tillsätt oljan och psyllium-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 hushållsassistent
- 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

Recept av Maria Blohm

