Fettfrie muffins med Skyr

Ingredienser



2 store egg
3 dl sukker (se tips)
3 dl Skyr naturell
3 dl hvetemel
2 ts bakepulver
0,5 ts sitronessens

Fremgangsmåte

Pisk egg og sukker sammen i en bakebolle med stålvisp (du trenger ikke å piske eggedosis!). Visp inn Skyr naturell (se tips). Visp deretter inn bakepulver og hvetemelet. Smaksett med sitronessens (eller bland i annen smakstilsetning, se tipsfeltet nedenfor).

Ha papirformer i muffinsbrett og fordel deigen i formene. Ikke fyll formene mer enn 3/4 fulle. Stek muffinsene midt i ovnen ved 180°C i 20-25 min. Avkjøl muffinsene litt i formen før de hvelves ut.

Tips

"Skyr" fra Q-Meieriene er som en tykk yoghurt og fås kjøpt i de fleste matvarebutikkene. Får du ikke tak i produktet, kan du bruke mager kesam eller rømmekolle i stedet.

Vil du gjøre muffinsene enda sunnere, kan du bytte ut sukkeret med Splenda (sukkererstatning med færre kalorier). Takk for tipset, Hanne:-)

"Fettfrie muffins" kan fryses. Se også oppskrift på "Rømmemuffins" som er basert på samme oppskrift. Rømme inneholder litt mer fett enn Skyr, og gir derfor noe mykere muffins.

Som nevnt kan du variere med mange forskjellige smaker. Du kan for eksempel blande noen bær (friske eller frosne) i deigen før steking. Eller du kan røre i en eller to spiseskjeer med kakao for å få sjokoladesmak. Litt espressopulver gir kaffesmak, og det går også an å blande i krydder som kanel, kardemomme og nellik. Kanskje sammen med noen rosiner og/eller hakkede nøtter. Vil du ha sunne eplemuffins, kan du legge noen epleskiver på toppen og drysse over litt sukker og kanel. Eller hva med å dytte noen biter plomme eller pære i muffinsene før steking? ...Mulighetene er som nevnt uendelig mange, og uansett får du deilige muffins med samme lave fettprosent...:-)

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://dev.detsoteliv.no/fettfrie-muffins-med-skyr