

## RECEPT

KC Wallberg  
[recept@mittmatrike.se](mailto:recept@mittmatrike.se)  
0706-357089

---

### KC'S "Muskel" muffins med solrosolja

**ATT TÄNKA PÅ:**

- Ugn 160°
- Fyll muffinsformarna till 4/5 delar

**INGREDIENSER:**

Recept till: (inkl. Bär) ca 20st

---

Florsocker	500gr
Quinoamjöl	40gr
Majsmjöl	175gr
Mandelmjöl	300gr
Solrosolja, neutral	425gr
Äggvita	440gr
Strösocker	15gr

**UGN:**

160 grader, ca 20-25 min, passa noga på slutet.  
Öppna inte ugnsluckan under gräddning, justera ev ner graderna lite mot slutet.

**GÖR SÅ HÄR:**

- Blanda alla torra ingredienser, utom strösocker.
- Häll oljan i de torra ingredienserna, blanda väl.
- Vispa äggvitan pösigt med strösockret.
- Vänd försiktigt ner äggvitan i oljeblandningen.

Om bär önskar frys dem och vänd ner dem i ett sista moment

**Kommentar:**

Kan lägga bären i muffinsformarna istället och hålla smeten över dem.

Arbeta inte smeten för mycket efter att ha vänt ner äggvitan.