



## Sunde gulerodsmuffins

Kan bruges til morgenmad, eller dele dem op til mellemmåltider.

### Du skal bruge

2 mellemstore gulerødder

2 æg

1 dl havregryn

1 tsk akaciehonning

1/2 tsk salt

1 tsk bagepulver

1 tsk vanillesukker

2 tsk kanel

Lidt olie

2 tern 70% chokolade (10 g)

1/2 spsk smør

### Sådan gør du

Bland gulerødder, æg og havregryn med honning, salt og bagepulver. Smør en muffinform med en smule olie.

Bag muffins'ene i ovnen i 12-15 min ved 175 grader varmluft.

Imens smeltes chokoladen og smør sammen i en lille skål i mikrobølgeovnen. Jeg brugte en 70% chokolade med appelsin. Lækkert til kanelsmagen.

Når de er færdige, køler de af i nogle minutter og tages herefter ud ad formen. Smør chokoladen på.

En anden variant er med en Philadelphia/citron creme på toppen:

I stedet for chokolade, blandes 2 spsk Philadelphia med 1 tsk vanillesukker og 1 spsk citronsaft.

**Hvis man spiser alle 6 = ét Sense måltid):**

1 HF1-2: Gulerødder

1 HF3: Æg

1 HF4: Havregryn

Fedt: Smør og 70% chokolade / Philadelphia

Smags giver: Kanel, vanillesukker, honning

Gratis: Bagepulver

Ca. 100 kcal pr. muffins