

Yaban Mersinli Muffin

Sağlıklı yaban mersinli muffin tarifi. Yulaf ve taze yaban mersini ile besleyici ve lezzetli kekler. Kolay hazırlık, rafine şeker yok.

20 min

HAZIRLIK

17 min

PIŞIRME

37 min

TOPLAM

8

PORSİYON

Easy

ZORLUK



Malzemeler

- 1 bardak yoğurt
- 1 bardak süt
- 1 yumurta
- 1 çay kaşığı vanilya özü
- 1 bardak bal
- 3 bardak kepekli un
- 1 bardak yulaf
- 4 yemek kaşığı tereyağ
- 2 bardak yaban mersini
- 1 çay kaşığı kabartma tozu
- 1 çay kaşığı karbonat
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı tarçın

Yapılışı

1 Prepare oven and muffin tin

Preheat oven to 190°C (375°F). Line 8 cups of a muffin tin with paper liners or grease with cooking spray.

2 Mix wet ingredients

Whisk together 1 cup yogurt, 1 cup milk, 1 egg, 1 teaspoon vanilla, and 4 tablespoons honey in a medium bowl until smooth and well combined.

3 Combine dry ingredients

Mix together 1 cup oats, 2 cups flour, 1 teaspoon baking powder, 1 teaspoon baking soda, 1 teaspoon cinnamon, and 1 teaspoon salt in a large bowl using a wire whisk.

4 Prepare blueberries

Toss 3 cups fresh or frozen blueberries with the dry ingredient mixture using a spatula, coating the berries lightly with flour to prevent them from sinking.

5 Make muffin batter

Pour the wet ingredients and 1 cup melted butter into the flour-blueberry mixture. Fold together gently with a spatula just until the ingredients are barely combined and no dry flour remains visible, being careful not to overmix.

6 Fill and bake muffins

Divide batter evenly among the 8 prepared muffin cups, filling each about 2/3 full. Bake for 14-17 minutes until tops are golden brown and a toothpick inserted in the center comes out with just a few moist crumbs.

7 Cool and serve

Let muffins cool in the pan for 5 minutes, then transfer to a wire rack to cool completely. Serve warm or at room temperature.

Besin Değerleri

165	5g	28g	6g	3g	12g	105mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LİF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Yaban mersinlerini hamura eklemeyden önce hafifçe unla karıştırın; bu onların dibe batmasını engeller ve homojen dağılım sağlar.

Muffin hamurunu karıştırırken sadece malzemeler birleşene kadar çırpın. Fazla karıştırma sert ve yoğun kekler yapacaktır.

Eşit boyutlarda muffinler için hamuru bölüştürürken dondurma kepçesi veya büyük kaşık kullanın.

Fırını önceden ısıtmayı unutmayın; doğru sıcaklık muffinlerin güzelce kabartılması için kritiktir.

Kürdan testi yapın: ortaya saplanan kürdan hafif nemli çıkmalı, tamamen temiz çıkması aşırı pişmeyi gösterir.

Muffinleri kalıptan çıkarmadan önce 5 dakika dinlendirin, böylece şekilleri bozulmaz.

Ekstra lezzet için hamura limon kabuğu rendesi veya vanilya ekstraktı ekleyebilirsiniz.

Kağıt kaplar yerine kalıbı yağlamayı tercih ediyorsanız, hem yağlayın hem de hafifçe unlayın.