



Sötpotatismuffins



North Carolina SweetPotato Commission

c/o mk² marketing & kommunikation gmbh

Telefon: +49 228 94 37 87 0 · E-Mail: info@mk-2.com

www.sötpotatis-usa.se

Sötpotatismuffins

1. Skala sötpotatisen och skär den i tämningar. Koka potatisen i vatten i 15-20 minuter tills den känns mjuk. Låt rinna av och mosa sötpotatisen. Låt svalna något.
2. Blanda smör och socker noga. Tillsätt sötpotatismos, lönnsirap, ägg, mjölk, kanel, ingefära och vanilj och rör om.
3. Blanda mjöl, bakpulver och salt. Tillsätt sötpotatismassan och blanda väl. Hacka valnötterna grovt och blanda i. Häll degen i 12 muffinsformar. Grädda i förvärmad ugn vid 160 grader i 25-35 minuter.

FÖRSLAG: servera marmelad som pålägg. Bitter apelsinmarmelad passar bra. Men ett mera kryddigt pålägg som t.ex. pesto rosso smakar också utmärkt.

Tillagningstid: ca. 1 ½ timme

Ingredienser till ca. 12 muffins:

300 g sötpotatis
60 g mjukt smör
2 dl farinsocker
3/4 dl lönnsirap
1 ägg (L)
3/4 dl mjölk
1 tsk kanel
10 g riven ingefära
Innehållet av 1 vaniljstång
4 dl mjöl
2 tsk bakpulver
1/2 tsk salt
40 g valnötter



Näringsvärde per portion:

Energi: 248 kcal / 1043 kJ
Protein: 3,8 g · Fett: 8,6 g
Kolhydrater: 33,3 g