**Sötpotatismuffins**

**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

**Gör så här:**

1. Skala sötpotatisen och skär den i tärningar. 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 förvärmd ugn vid 160 grader i 25-35 minuter.

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

**Tillagningstid:** ca. 1 ½ timme

**Näringsvärde per portion:**

Energi: 248 kcal / 1043 kJ

Protein: 3,8 g

Fett: 8,6 g

Kolhydrater: 33,3 g