

Mariannes æblemuffins

ANVENDELSE

Disse lidt grove muffins er rigtig gode at have med til en lang dag, hvor energidepoterne skal fyldes op. De kan fryses ned og hurtigt blive tøet op til brug, hvis der kommer uventede gæster.

Grove muffins fyldt med god energi.

OPSKRIFT

Ingredienser

3 æg
1½ dl sukker
2 dl grahamsmel eller grov spelt
2 dl hvedemel
2 dl havregryn
3 tsk. bagepulver
1 tsk. vaniljesukker
2 tsk. kanel
2 dl valnødder – eller hasselnødder
3 dl skyr
2 dl solsikkeolie/rapsole
2 æbler (revet)
2 æbler (skåret i små tern)

Sådan gør du

Start med at rive og skære æbler ud. Hak valnødderne i grove stykker.

Bland de tørre ingredienser i en skål (grahamsmel, hvedemel, havregryn, bagepulver, vaniljesukker og kanel).

Pisk æg og sukker lyse, bland skyr og olie i. Rør skålen med de tørre ingredienser i og kom til sidst æbler og valnødderne i blandingen. Sørg for, at det hele er rørt godt sammen.

Blandingen giver ca. 16 mellemstore muffins, som bages i en 180 graders ovn i 25 – 30 min.

TIPS

Bruger du meget syrlige æbler, så skal der tilsættes mere sukker. Er æblerne meget søde, så kan du mindske sukkermængden.

PLANTEINSPIRATION

Tidlige æbler, madæbler, paradisæbler. Det er oplagt at plante æbletræer i egen have, så man hvert år selv kan høste frugt. Sortimentet af æbler er stort og måske genkender du duften af ananasæblet, kan kende formen på Filippaæblet og den lidt grove skræl på madæblerne? Barndoms-minder om æblerov og fornemmelsen af at få lidt ondt i maven, når de spiste æbler har været lidt sure, kan de fleste nikke genkendende til.

Skålen med æblebåde, de tørrede æble-ringe eller blot en gammeldags æblekage er godter, som mange haveejere formår at nyde hvert år. Når træet eller træerne bugner af frugt, kan det være svært at nå at spise dem alle. Så skal der presses æblejuice – enten sammen med naboerne, som man har lejet en kværn med eller på den elektriske saftpresser i husholdningen. Nogle fylder sågar kasser og kører til et professionelt safteri og kan nyde store mængder af de vitaminrige æbler i flere måneder.

VOKSESTED

Æbler fås som podet på forskellige grundstammer. Grundstammen bestemmer, hvor stort træet bliver, så har du en lille have, kan du plante på dværgstamme, og har du plads til større træer, så vælger du dem. Frugttræer gror både i sol og skygge, men frugten modner allerbedst, når den får masser af sol.

Frugttræer gror i helt almindelig havejord, hvor der er godt med vand, når det skal i gang med at gro, og godt med dræn igennem vinteren, hvor behovet for vand er lavt.

BESKÆRING

Æbletræer kan beskæres året rundt, men ofte sker beskæringen af større grene om vinteren, hvor det er nemt at se grenopbygningen. Beskæring af de lodrette vanris, der ikke danner frugter, beskæres i sommermånederne juli og august.

