

Orange-chokolademuffins (16 stk)

2 æg
50 g sukker
200 g hvedemel
3 spsk kakao
½ tsk natron
75 g Atwel eller Perfect Fit
saft og skal af 1 appelsin (ca. 1 dl)
1 dl varmt vand
75 g oliemargarine

1. Æggene piskes grundigt med sukker
2. De øvrige ingredienser piskes i.
3. Dejen hældes i muffinsforme
4. Bages ved 175 grader midt i ovnen ca. 15 minutter

Pr. stk
Energi 500 KJ
Kulhydrat 13 g, heraf tilsat sukker 3 g
Fedt 5 g.

Find flere opskrifter på
www.diaetist-iskov.dk