

## Kvinoa-porkkana-muffinit

2 dl kvinoaa

3 dl vettä

½ tl suolaa

2 dl kaurajauhoja (esim. Myllärin gluteeniton)

1 dl kaurahiutaleita (gluteeniton)

1 dl ruokokidesokeria

1 tl kanelia

1 tl leivinjauhetta

1 dl pekaanipähkinöitä

2 porkkanaa

½ dl öljyä

1 muna

1 dl kauramaitoa

Lisäksi

öljyä voiteluun

1. Huuhtelee kvinoa huolellisesti kylmällä vedellä. Kuumenna vesi kiehuvaan kattilassa ja lisää suola ja kvinoa. Laske lämpöä ja anna kvinoan kypsyä kannen alla noin 15 minuuttia, tai kunnes vesi on imeytynyt.

2. Laita uuni kuumentamaan 175 asteeseen. Sekoita kulhossa keskenään kaurajauhot ja -hiutaleet, sokeri, kaneli ja leivinjauhe. Rouhi pähkinät veitsellä ja lisää kuiviin aineisiin.

3. Kuori ja raasta porkkanat hienoksi. Sekoita toisessa kulhossa porkkanaraaste, öljy, muna ja kauramaito. Yhdistä seos kuiviin aineisiin, lisää joukkoon kvinoa ja sekoita tasaiseksi.

4. Öljyä muffinipellin kolot ja jaa taikina koloihin. Paista uunissa noin 30 minuuttia, tai kunnes muffinit ovat kypsiä.

Lähde: [Me Naiset](#)