



Matmuffins med soltorkade tomater, spenat & rökt tofu

Antal: recept_2020-02-23

Matmuffins är det perfekta mellanmålet när du vill ha något litet men mättande mellan måltider eller i samband med träning. Det bästa med matmuffins är att man kan ha i lite vad man vill när det kommer till fyllningen, men dessa har soltorkade tomater, spenat och rökt tofu för en härlig smakprofil.

Pris: 1 kr

Smet:

0.5 dl kikärtsspad
2 dl sojamjök
3 dl dinkelmjöl
2.5 tsk bakpulver
2 msk näringsjäst
1 msk timjan
Salt, svartpeppar

Fyllning:

1 lök
2 klyftor vitlök
35g (2 nävar) spenat
8 st soltorkade tomater
115 g rökt tofu (jag använder märket Yipin)
Olja eller margarin att steka i

Topping:

Solrosfrön

Sätt ugnen på 200 grader och låt den värmas medan du gör dina matmuffins.

Börja med fyllningen. Skär den röka tofun i små tärningar, ca 0.5x0.5 cm i storlek. Hacka löken i lika små tärningar och pressa vitlöken. Värm en stekpanna till till medelvärme och stek tofun, löken och vitlöken i lite olja eller vegansk margarin tills de fått fin färg. Tillsätt då spenaten och rör runt tills bladen släppt ifrån sin vätska och blandats med resten av din stekta fyllning.

Häll kikärtsspadet i en bunke och vispa det med en elvisp tills det blir tjockt och fluffigt och du kan vända skålen uppochnär utan att skummet rinner ut. Det vispade kikärtsspadet (ofta kallat aquafaba) kommer göra dina muffins fluffiga i konsistensen.

Blanda resten ingredienser till smeten i en bunke och tillsätt sedan det vispade kikärtsspadet och vänd ner det i de torra ingredienserna med en slickepott tills du har en tjock fin smet utan klumpar.

Hacka de soltorkade tomaterna i små tärningar och rör ner dem i din muffinssmet. Tillsätt sedan den stekta fyllningen i smeten och blanda väl. Klicka smeten i 10-12 formar och toppa sedan med solrosfrön.

Grädda dina matmuffins mitt i ugnen i 25 min. Låt svalna helt och förvara sedan i en lufttät glasburk i kylan eller frysa in.