



朝食にぴったりの美味で栄養あるブレイクファスト・マフィン

ブラックカラント・ブレイクファスト・マフィン

冷凍にして作り置きし、忙しい朝に電子レンジでチンすれば、焼き立ての味が楽しめる朝食用のレシピ!!

材料

- 小麦胚芽 2カップ
- ベーキングパウダー入り小麦粉 2カップ
- お砂糖 ½ カップ
- ベーキングパウダー 小さじ3杯
- 冷凍ブラックカラント 1 ½ カップ ー解凍しないで下さい。
- ベーキングソーダ 小さじ2杯
- 牛乳 1 ¼ カップ
- バター 100g
- ゴールデン・シロップ(糖蜜) 大さじ3杯 golden syrup
- 卵 2個 ー泡立ててください。

作り方

- 1) オープンをあらかじめ190℃に加熱しておきます。マフィン型に油を塗っておきます。
- 2) ボウルに小麦粉、ベーキングパウダーとお砂糖を入れて混ぜ合わせ、ふるいにかけて下さい。
- 3) 2)に小麦胚芽を加えて混ぜます。
- 4) 牛乳にベーキングソーダを入れて溶かします。
- 5) バターにゴールデン・シロップを加え溶かします。
- 6) 3)の粉類を混ぜたものの真ん中にへこみを作り、4)の牛乳とベーキングソーダ、5)のバターとゴールデン・シロップ、そして泡立てた卵を加えます。軽く混ぜながらブラックカラントを包み込むように加えます。混ぜ過ぎるとブラックカラントがつぶれたり、固いマフィンが焼き上がるので気をつけて下さい。スプーンでマフィン型に入れ、表面にこんがり焼き色がつき、軽く押したらふわっと戻ってくるようになるまで15分ほどオーブンで焼いて下さい。オーブンから取り出し、少し冷ましてからクーリング・ラックに移して下さい。