



مواد لازم برای 16 مافین:

3 قاشق غذا خوری بذر کتان آسیاب شده

1 و یک چهارم آب گرم

سه چهارم فنجان روغن یا کره مارگارین وگان

1 قاشق غذا خوری عصاره وانیل

1 فنجان شکر خام یا ارگانیک (قهوه ای)

2 فنجان نوارهای کدو

3 فنجان آرد کامل گندم

1 قاشق چای خوری نمک دریا

1 قاشق چای خوری بیکینگ پودر

نصف قاشق چای خوری جوش شیرین (نمک میوه)

1 قاشق غذا خوری دارچین آسیاب شده

1 فنجان بلوبری یا زغال اخته تازه

نصف فنجان گردو، ریز شده

طرز تهیه:

1. فر را روی 350 درجه فارنهایت قرار دهید و دو دیس مخصوص کاپ کیک (قالب مافین) را کناری بگذارید و کاغذها یا نگه دارنده های سیلیکون قابل استفاده مجدد را در قالب ها قرار دهید.
2. آب گرم را با بذرکتان آسیاب شده در یک کاس کوچک مخلوط کنید و برای ده دقیقه کناری بگذارید، هر از گاهی هم بزنید تا وقتی که حالت ژل مانند آبی پیدا کند. کره و گان مارگارین را ذوب کرده و اضافه کنید، و سپس عصاره وانیل و شکر را به بذرکتان و آب و کره و گان اضافه نمائید. بیشتر رطوبت را از نوارهای کدو با فشار دادن خارج کنید و آن را در مخلوط تر هم بزنید.
3. در یک کاس بزرگ آرد، نمک، بیکنگ پودر، جوش شیرین و دارچین را باهم مخلوط کنید. مخلوط تر را به این مخلوط خشک اضافه کنید و بطور کاملاً یکنواخت باهم ترکیب کنید، اگر فکر می کنید که خمیر خیلی ضخیم است، کمی آب بیشتر اضافه کنید. بلوبری یا زغال اخته و گردوها را در داخل خمیر بریزید و بپیچید.
4. خمیر را با قاشق در داخل قالب های مافین بریزید، قالب ها را تقریباً بطور کامل پر کنید. به مدت 23 تا 27 دقیقه در فر بپزید یا تا زمانی که وقتی یک خلال دندان را در آن فرو می برید، بتوانید تمیز بیرون بیاورید.