



Αλμυρά muffins βρώμης σε 2 γεύσεις

Μερίδες: 12 muffins **Χρόνος προετοιμασίας:** 10 λεπτά **Χρόνος ψησίματος:** 15 λεπτά
Χρόνος αναμονής: 15 λεπτά **Σκεύος:** ταψί για muffins

Φυλάσσουμε τα muffins καλυμμένα σε δροσερό σημείο για 3 μέρες ή μέσα στο ψυγείο για 5-6.

Υλικά για τη βασική συνταγή:

2 κ.σ. σπασμένο (ή αλεσμένο) λιναρόσπορο
60 ml νερό
60 ml ελαιόλαδο
240 ml γάλα της επιλογής μας
300 γρ. αλεύρι βρώμης
15 γρ. μπέικιν πάουντερ
30 γρ. [διατροφική μαγιά](#) ή τριμμένο τυρί της επιλογής μας
½ κ.γλ. αλάτι (προαιρετικά)
λίγο φρεσκοτριμμένο πιπέρι (προαιρετικά)

Υλικά για muffins με καρότο (12 τμχ):

2 μέτρια καρότα, χοντροτριμμένα
120 γρ. λευκό τυρί της επιλογής μας

Υλικά για muffins με μυρωδικά, ελιές & λιαστές ντομάτες (12 τμχ):

½ κ.γλ. ξερή ρίγανη ή ξερό θυμάρι ή [Italian Mix](#)
6-7 λιαστές ντομάτες βάζου, στραγγισμένες & ψιλοκομμένες
8 ελιές τις επιλογής μας (χωρίς κουκούτσι), ψιλοκομμένες

Εκτέλεση:

- 1) Σε μεγάλο μπολ βάζουμε τον λιναρόσπορο με το νερό, ανακατεύουμε και αφήνουμε στην άκρη για 5 λεπτά. Προσθέτουμε το ελαιόλαδο και το γάλα και ανακατεύουμε με σύρμα.
- 2) Σε άλλο μπολ ανακατεύουμε το αλεύρι βρώμης με το μπέικιν πάουντερ, τη [διατροφική μαγιά](#) (ή το τυρί), αλάτι και πιπέρι (προαιρετικά) και ανακατεύουμε.
- 3) Ρίχνουμε τα στερεά στα υγρά, ανακατεύουμε απαλά με μαρίζ ή κουτάλα και προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά της επιλογής μας (καρότα & λευκό τυρί ή ελιές, λιαστές



ντομάτες και ξερό μυρωδικό της επιλογής μας) και ανακατεύουμε ίσα-ίσα μέχρι να ενσωματωθούν.

4) Λαδώνουμε ελαφρώς τις θήκες για τα muffins και τις γεμίζουμε στα $\frac{3}{4}$ με το μείγμα μας. Ψήνουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο στους 180°C στον αέρα για 15-17 λεπτά. Αφήνουμε να κρυώσουν για 10 λεπτά, ξεφορμάρουμε και όταν έρθουν σε θερμοκρασία δωματίου, σερβίρουμε.