

Chocolate & Raspberry Muffins

INGREDIENTS (makes 6 large/12 small muffins)

- 75g white self raising flour
- 50g wholemeal self raising flour
- 25g cocoa powder
- 50g caster sugar
- 50g raspberries (fresh or frozen)
- 1 medium egg
- 2 tablespoons vegetable oil
- 75ml milk
- 1 tablespoon porridge oats (optional)



EQUIPMENT

measuring jug, mixing bowl, fork, dessertspoon, tablespoon, teaspoon, plastic spatula, muffin cases, muffin tin

METHOD

1. Heat the oven to 190°C/Gas 5. Prepare the muffin tins by lining with muffin cases (if using).
2. In a large bowl, mix together the flour, cocoa powder, sugar and raspberries.
3. In a jug, measure the milk and oil. Then add the egg* and lightly beat together with a fork. (*Always wash your hands thoroughly after handling raw eggs.)
4. Pour all of the liquid ingredients into the dry ingredients. Stir with a tablespoon until only just combined, scraping the sides and bottom of the bowl as you stir. Be careful not to over mix.
5. With a dessertspoon, $\frac{3}{4}$ fill each muffin case with the mixture and sprinkle the top with some porridge oats (if using). Bake for 20 – 25 minutes until golden brown (and they spring back when touched).

ALLERGY AWARENESS!

This recipe contains: cereals containing gluten, eggs, milk

Energy 761kJ 181kcal	Fat 7.2g	Saturates 1.3g	Total Sugars 9.5g	Salt 0.23g
9%	10%	6%	11%	4%

of an adult's Reference Intake.
Typical values per 100g: Energy 1287kJ/306kcal



Myffins Siocled a Mafon

CYNHWYSION (gwneud 6/12 myffin bach mawr)

- 75g **blawd** hunan codi gwyn
- 50g **blawd** hunan codi cyflawn
- 25g powdr cocoa
- 50g siwgr caster
- 50g mafon (ffres neu wedi'u rhewi)
- 1 **wy** canolig
- 2 llwy fwrdd olew llysiâu
- 75ml **llaeth**
- 1 llwy fwrdd uwd **ceirch** (dewisol)



OFFER

jwg fesur, powlen gymysgu, fforc, llwy bwdin, llwy fwrdd, llwy de, sbatwla blasting, casiau myffin, tun myffin

DULL

1. Cynheswch y popty i 190oC / Gas5. Paratowch y tuniau myffins drwy leinio â'r casiau myffin (os yn defnyddio).
2. Mewn powlen fawr, cymysgwch y blawd, powdr siocled, siwgr a mafon.
3. Mewn jwg, mesurwch y llaeth ac olew. Yna ychwanegwch yr wy * a churwch yn ysgafn gyda'i gilydd gyda fforc. (* Golchwch eich dwylo yn drylwyr bob tro ar ôl trin wyau amrwd.)
4. Arllwyswch yr holl gynhwysion hylif i mewn i'r cynhwysion sych. Trowch gyda llwy fwrdd nes eu cyfuno, gan grafu ochrau a gwaelod y bowlen wrth i chi droi. Byddwch yn ofalus i beidio gorgymysgu.
5. Gyda llwy bwdin, llenwch bob cas myffin i $\frac{3}{4}$ gyda'r gymysgedd a whowch ychydig o geirch uwd ar eu pennau (os yn defnyddio). Pobwch am 20 - 25 munud nes yn frown euraid (ac maent yn ysgafn i'w cyffwrdd).

YMWYBYDDIAETH ALERGEDD!

Mae'r rysâit hon yn cynnwys: grawnfwydydd sy'n cynnwys glwten, wyau, llaeth



HEALTHY RECIPES * RYSETIAU IACH

WWW.COOKINGTOGETHER.CO.UK