

MATMUFFINS

Server ferske muffins til frokost, lunsj eller ta dem med i matpakken!

- 0,5 dl olivenolje
- 4 stk egg
- 3 dl kesam
- 2-2,5 dl hvetemel
- 2 dl hvetemel sammalt grov
- 1 dl havregryn
- 2 ts bakepulver
- 1 klype salt
- 150 g kokt skinke, revet gulrot, spekeskinke, eller noe annet du ønsker å bruke
- 150 g revet ost
- 4 stk vårløk
- 1 stk rød paprika
- 2 ss hakket persille og timian
- 4 ss solsikkefrø

Visp sammen olje, egg og kesam. Rør inn hvetemel, sammalt mel, havregryn, bakepulver og salt.

Nå kan du legge til det du ønsker å bruke i matmuffinsene. F.eks. revet gulrot, strimlet kokt skinke, hakket paprika, hakket vårløk, revet ost, osv.

Skjær skinken i strimler, finsnitt vårløken og kutt paprikaen i små biter. Rør skinke, ost, vårløk, paprika og urter sammen med «muffinsrøren». Sett muffinsformene i et muffinsbrett og fordel røren i store muffinsformer.

Dryss over frø og stek muffinsen midt i ovnen ved 200 grader i ca. 20 minutter til de er akkurat gjennomstekt. Bruker du mindre former kan du sjekke de med en kakenål etter 15 minutter.

Avkjøles før de legges i fryseren. Varmes opp i ovnen.