

MADMUFFINS MED QUINOA

Sunde og lækre madmuffins med quinoa, cheddar, skinke og grøntsager. Gode til alt fra morgenmad og brunch til frokost og aftensmad.

•

Til

- 2 dl quinoa
- 4 dl vand
- 1 løg (stort)
- 1 squash (à 250 gram)
- 1 bdt persille
- 4 æg
- 150 g revet cheddarost eller anden ost
- 100 g skinketern
- salt
- peber
- 12 muffinsforme
- olie til at smøre formene (hvis der bruges metalforme)



FEDTFATTIG

Kog quinoaen i vandet i ca. 15 minutter eller til vandet er kogt væk.

Hak løget og kom det i en skål. Skyl squashen, riv den på et rivejern og kom den i skålen. Skyl ligeledes persillen, hak den og kom den i.

Bland æg, revet ost og skinketern i. Tilsæt den kogte quinoa og krydr med salt og peber.

Fordel dejen i formene. Hvis der bruges metalforme (anbefales), smøres disse med olie først.

Bag i ovnen ved 175 grader i 25-35 minutter (afhængig af ovn og muffinsenes størrelse).