

MADMUFFINS MED SKINKE OG GULERØDDER

Denne opskrift på madmuffins er både nem og hurtig. Skinke og gulerødder giver en flot farve, lækker smag og dejlig konsistens til muffinsene, der både kan tages med på madpakken, spises som mellemmåltid, tages med på picnic og sågar fryses.

•

Til

- 3 gulerødder
- 25 g gær
- 3 dl vand
- 1 tsk salt
- 1 spsk olie
- 150 g grahamsmel (eller anden type groft mel)
- 300 g skinketern eller skinkestrimler
- 350 g hvedemel
- fedtstof (til at smøre formene med)
- 1 æg



Skræl gulerødderne, og riv dem. Rør gæren ud i vand, og tilsæt salt og olie. Rør grahamsmelen i. Tilsæt gulerødder og skinke. Kom herefter hvedemel i lidt ad gangen. Dejen skal ikke være som en bolledej, men den skal være ensartet.

Smør muffinsformen/-formene (af aluminium eller silikone) med fedtstof, og fordel dejen heri. Lad dem hæve i 45 minutter under et viskestykke. Pisk æg sammen, og pensel madmuffinsene. Bag dem i ovnen ved 200 grader i ca. 15 minutter, og lad dem køle af på en rist.

Tip:

Madmuffinsene kan også fryses ned, så snart de er kølet helt af, og så tages op til f.eks. madpakke eller picnic.