

ÆGGEMUFFINS

CA. 26 stk. / 1 KLASSE.
TID: 40 MIN.



DET SKAL DU BRUGE

FYLD

700 g grøntsager f.eks. squash, blomkål og løg.

75 g ost f.eks. parmesan

Krydderier eller frisk urter

ÆGGEMASSE

14 æg

3 dl mælk

2 dl hvedemel

2 tsk. bagepulver

Salt og peber

SÅDAN GØR DU

FYLD

1. Vask dine grøntsager og skær dem i små tern.
2. Riv osten fint.
3. Bruger du friske krydderurter skal de skylles og hakkes fint.
4. Fordel grøntsagerne, ost og krydderier/friske urter i muffinsformene. De skal fyldes ca. $\frac{3}{4}$ dele op.

ÆGGEMASSE

1. Pisk æg, mælk, mel, bagepulver, salt og peber sammen i en skål.
2. Fyld æggemassen i muffinsformene. Skal fyldes næsten helt op.

BAGNING

1. Stil alle dine muffins på 1-2 bageplader med bagepapir på.
2. Bag dine æggemuffins i ovnen ved 200 grader i ca. 15 min. Muffins skal føles faste, så er ægget bagt.



TIPS OG TRICKS

- Du kan anvende mange forskellige slags fyld. Prøv for eksempel med rodfrugter, kål, tomater.
- Du kan også krydre dine muffins med bacon eller chorizopølse.
- Du kan pynte dine muffins med f.eks. friske spiselige blomster, hakket purløg.