

# GRØNNSAKSMUFFINS

Muffins med ost og grønnsaker, gjerne rester du har liggende i kjøleskapet. Grovt mel gjør også disse mer næringsrike.

## INGREDISENDER:

1 rødløk

½ rød paprika

½ purreløk

2 ss smør

4 egg

1 beger kesam

2 dl hvetemel (fint)

2 dl sammalt hvete grov

2ts bakepulver

100 gr revet ost

## FREM GANGSMÅTE:

Skrell og grovhakk løken. Skjær paprika i terninger og purreløken i tynne skiver. Stek grønnsakene til de blir myke i smør. Ikke svi de.

Visp egg og kesam sammen. Bland begge melsortene og bakepulver sammen. Rør melblandingen sammen med egg og kesam. Ha i litt og litt. Bland deretter inn grønnsaker og revet ost.

Fyll muffinsformene 2/3 fulle.

Stekes midt i ovnen på 200grader i ca 20-25 minutter.