Oppskrift

Lunsj-og matpakkemuffins med ost og skinke



Saftig og gode muffins. Smaker veldig godt i matpakken eller som lunsj.

Oppskriften gir ca 10-12 stk muffins.

1

Slik gjør du

Varm ovnen til 210 grader. Visp sammen egg, olivenolje og kesam. Rør raskt inn alt det tørre.

Skjær skinken i biter eller strimler, finsnitt vårløken og skjær paprikaen i små terninger. Vend skinke, vårløk, paprika, ost og urter sammen med «muffinsrøren».

Sett muffinsformene i et muffinsbrett og fordel røren i formene.

Dryss over frø og/eller kjerner, og stek muffinsen midt i ovnen i cirka 20 minutter.

Tips! Bruk det pålegget du liker aller best! om det er kylling, kalkun eller med urter.

Produkter i denne oppskriften

Kyllingfilet Naturell 110g Enh

Kyllingfilet Paprika & Urter 110g Enh

Kalkunfilet Naturell 110g Enh

Ingredienser

Du trenger

PRIOR egg	4 stk
Olivenolje	0,5 dl
Kesam	3 dl
Hvetemel	2,5 dl
Sammalt hvete	2 dl
Havregryn	0,5 dl
Bakepulver	2 ts
Salt	1 klype
PRIOR kyllingfilet naturell i skiver	200 g
Vårløk	2 stk
Paprika	1 stk
Revet ost	150 g
Hakkede urter (f.eks. timian, persille og oregano)	2 ss
Solsikkefrø	til pynt

Allergener

Egg

- Melkeprotein inkl laktose
- Gluten