

## Glutenfri matmuffins med ost og skinke

Ingredienser:

- 5 dl glutenfri melblanding
- 1,5 dl glutenfri havregryn
- 1 ts fiberhusk
- 1 ts bakepulver
- 1 ts salt
- 1 ts pepper
- 2 ts oregano
- 1 finraspet gulrot
- 2 egg
- 3 dl melk
- 1 dl raps- eller olivenolje
- 100 g terninger av ost
- 100 g terninger av skinke

Fremgangsmåte:

1. Sett ovnen på 250 grader.
2. Bland alt det tørre i en bolle. Ikke glem fiberhusken!
3. Tilsett deretter egg, melk og rasp- eller olivenolje.
4. Rør godt ut alle klumper og la røren stå å trekke i noen minutter.
5. Ha til slutt i terninger med ost og skinke, og rør godt.
6. Fordel jevnt i muffinsformer. Oppskriften gir ca. 20 muffins.
7. Stek muffinsene midt i ovnen i ca. 15-20 min ved 250 grader.
8. Muffinsene kan fint fryses ned.



## Muffins med oliven og fetaost

Ingredienser:

- 200 g fetaost
- 2 dl sorte oliven
- 100 gram smør
- 4 dl hvetemel
- 4 dl sammalt hvete fin
- 4 dl havregryn
- 4 ts bakepulver
- 1,5 ts salt
- 8 egg
- 4 dl naturell yoghurt

Fremgangsmåte:

1. Sett ovnen på 200 grader.
2. Del osten i små terninger og oliven i to.
3. Smelt smøret.
4. Bland mel, havregryn, bakepulver, salt, fetaost og oliven.
5. Visp sammen egg, smeltet smør og yoghurt.
6. Rør deretter blandingene sammen.
7. Fordel deigen jevnt i muffinsformer ca. 2/3 fulle. Oppskriften gir ca. 24 små muffins.
8. Stek muffinsene midt i ovnen i 20-25 minutter.
9. Muffinsene egner seg godt til å frys ned.

