

# Quinoamuffins

Hurtige, lækre og ret mættende. Brug dem som brød i madpakken, til et hurtigt mellemmåltid - for eksempel smurt med en god pesto. Eller som morgenbrød i stedet for rundstykker og andet pjat, der eller jorder dit blodsukker.

.....  
**Mængde:** Giver seks muffins.

**Tilberedningstid:** 40 minutter.

**Holdbarhed:** Gem dem i en tætsluttende dåse i en uges tid.  
 .....

## Du skal bruge

- 2½ dl kærnemælk eller 2½ dl sojamælk pisket med et par spsk eddike eller citronsaft
- 3 æg
- 1 spsk ekstra jomfruolivenolie
- 3 dl quinoamel
- ½ tsk bagepulver
- Hav- eller stensalt
- Friskkværnet sort peber

## Så let er det

Pisk kærnemælk, æg og olivenolie sammen i en skål. Bland quinoamel og bagepulver samt et drys salt og peber grundigt i en separat skål.

Vend hurtigt melet i ægge-mælke-massen og pisk det sammen. Kom øjeblikkelig dejen i en smurt muffinform med 6 huller.

Giv dine muffins cirka 25 minutter i en 180° C varm ovn, til dejen lige præcis er gennembagt.

## Fif

Hvis du har tid, så sauter en gang fintsnittede grøntsager på panden – for eksempel gulerødder og løg – og vend dem i dejen i sidste øjeblik. Så udgør bollerne i sig selv et mellemmåltid. Du kan også putte bittesmå stykker laks i dejen, så du har proteinerne med i dit mellemmåltid.

# Quinoamuffins med semitørrede cherrytomater og laks

Hurtige, lækre og ret mættende. Brug dem som ekstra mættende brød i madpakken, til et hurtigt mellemmåltid (for eksempel smurt med en god pesto) eller til en skovtur.

.....  
**Mængde:** Giver seks muffins.

**Tilberedningstid:** 40 minutter.

**Holdbarhed:** To dage i køleskabet.  
 .....

## Du skal bruge

- 2½ dl kærnemælk eller 2½ dl sojamælk pisket med et par spsk eddike eller citronsaft
- 3 æg
- 1 spsk ekstra jomfruolivenolie
- 3 dl quinoamel
- ½ tsk bagepulver
- Hav- eller stensalt
- Friskkværnet sort peber
- 100 g fileteret laks, hakket i fine tern
- ½ dl semitørrede cherrytomater

## Så let er det

Pisk kærnemælk, æg og olivenolie sammen i en skål.

Bland quinoamel og bagepulver samt et drys salt og peber grundigt i en separat skål.

Vend hurtigt melet i ægge-kærnemælks-massen og pisk det sammen. Vend laksestykkerne og cherrytomaterne i. Kom øjeblikkeligt dejen i en smurt muffinform med 6 huller.

Giv dine muffins cirka 25 minutter i en 180° C varm ovn, til dejen lige præcis er gennembagt.

## Fif

Tricket med sojamælk og eddike eller citronsaft er en erstatning for kærnemælk, hvis du ikke tåler mælk. Ikke bare her, men også i andet bagværk.