



# Muffins med grønsager

250 g. kvark  
3 spsk. Olivenolie  
1 æg  
½tsk. salt  
1 tsk. bagepulver  
150 g majs mel  
1 dl fint revet parmesanost  
1-2 forårsløg i små stykker  
3 skiver bacon i små tern  
2 gulerødder revet fint

Vej de tørre ingredienser af og bland dem i en skål, kom væske og grønsager i, bland det med let hånd, og fordel dejen i 6-8 muffinsforme, bag dem ved 200 gr. I ca. 20 minutter.

Velbekomme  
*Helle Juul*

Her er en anden ide til madpakken eller mellemmåltid.

Små muffins som er nemme at tage med og smager godt til forskellige grønsagsstave.

Muffins kan sagtens varieres med andre ingredienser f.eks. tørret frugt.

