

## Squashmuffins

(10 stk.)

### Det skal du bruge:

1 dl havregryn, gerne finvalsed  
1 dl mælk med højst 0,7 % fedt  
1 lille squash (ca. 200 g)  
1-2 gulerødder (ca. 100 g)  
1 lille løg (ca. 50 g)  
3 æg  
150 g hytteost  
2 spsk. flydende fedtstof  
75 g hvid fuldkornshvedemel (ca. 1 ¼ dl)  
1 tsk. tørret oregano  
1 tsk. bagepulver  
½ tsk. salt  
peber

### Sådan gør du:

Sæt havregryn i blød i mælken.  
Riv squash, gulerod og løg groft.  
Pres den revne squash, så noget af saften drypper fra.  
Pisk alle ingredienserne sammen.  
Fordel dejen i 10 muffinsforme.  
Bag dem ved 200° C i ca. 20 min. på midterste ovnrille.

### Servering:

Server squashmuffins lune til frokost eller kolde i madpakken med grøntsager til.

### Variation:

Brug timian eller basilikum i stedet for oregano.  
Tilsæt kogt eller stegt kylling, skinke kebab eller rejer.

### 1 muffin:

Energi 500 kJ/ 120 kcal  
Fedt 6 g - Kulhydrat 9 g - Protein 6 g

Kulhydrat pr. 100 g 11 g

