

Grønnsakmuffins

(20 stk)

150 g sammalt spelt

100 g siktet spelt

100 g nøtter (for eksempel paranøtter)

2 ts bakepulver

2 ts karri

1 ts havsalt

100 g gulrot (2 mellomstore)

75 g sellerirot (en liten bit av roten)

100 g grønn squash (ca. ½ liten squash)

2 hvitløkbåter

100 g melkefri margarin

1 dl havremelk eller soyamelk

2 egg

Finhakk nøttene (eller bruk en kjøkkenmaskin) og ha det i en bakebolle sammen med mel, bakepulver, karri og havsalt. Grov riv gulrot, sellerirot og squash. Knus hvitløkbåtene i en hvitløkspresse (eller finhakk dem hvis du ikke har en presse). Bland grønnsakene inn sammen med melet, til det blir en jevn masse. Lag en grop i midten. Smelt margarinen i en kjele, hell oppi melken og eggene. Ha dette over i melblandingen og rør deigen sammen med en tresleiv. Fordel deigen i muffinsformer av papir, la dem bli omtrent $\frac{3}{4}$ fulle.

Stek grønnsakmuffinsene midt i ovnen i ca. 20 minutter ved 200 grader. Avkjøles noen minutter på rist. Server dem helst nylagde - de kan gjerne spises som et eget lite måltid. Ellers passer de også veldig godt til hjemmelaget suppe. Du rekker fint å lage dem mens suppen godgjør seg.