

# Skinkemuffins (10 stk.)



## Ingredienser

1 dl finvalsedede havregryn (ca. 30 g)  
2 dl mælk med højst 0,7 % fedt  
4-5 soltørrede tomater (ca. 25 g)  
100 g majs  
200 g skinke i tern  
200 g hvedemel (ca. 3½ dl)  
1 æg  
2 spsk. flydende fedtstof  
1½ tsk. bagepulver  
1 tsk. tørret oregano  
1 tsk. salt

10 dybe muffinsforme

## Pr. stk.

Energi 700 kJ, kulhydrat 20 g, fedt 5 g

## Fremgangsmåde

Sæt havregrynene i blød i mælken i ca. 15 minutter.  
Hak de soltørrede tomater fint.  
Rør alle ingredienserne, undtagen skinke, godt sammen med en håndmikser.  
Vend skinketernene i.  
Fordel dejen i 10 dybe muffinsforme og bages ved 200° C i ca. 25 min. på midterste ovnrille.

## Servering

Skinkemuffins er velegnede i madpakken med grøntsager til.

## Opbevaring

Skinkemuffins kan fryses.

## Alternativ

Ærter kan anvendes i stedet for majs.  
Kylling eller salatter kan erstatte skinke.

## Tip

Hvis skinkemuffins bages i små muffinsforme, bliver der ca. 15 stk. Bagetiden nedsættes til ca. 20 min.