



**Blomkålmuffins**

Søde at se på og ganske lækre at sætte tænderne i – en genial idé til skovturen eller madpakken. På den her måde er alle vilde med blomkål!



Bedøm opskrift



45 min



Jun – Okt

## Ingredienser

14-16 stk.

1 lille blomkål

1 løg

2 skiver bacon

1 spsk rapsolie

1.5 dl mælk

1 tsk salt

peber

4 æg

100 g revet ost

3 dl hvedemel

1 tsk bagepulver

15 muffinforme

evt. sesamfrø

*Opskrift og styling: Bente Nissen-Lundsgaard.*

# Tilberedning

- 1 Del blomkålen i små buketter. Hak løget. Skær baconskiverne i små tern. Svits bacon, blomkål og løg i olie på en pande 3-4 minutter uden at det tager særlig farve. Kom mælken i og kog op. Krydr med salt og peber. Kog blandingen et par min. Tag panden fra varmen.
- 2 Rør æg, ost, hvedemel og bagepulver sammen. Rør kålblanding i.
- 3 Fordel dejen i 14-16 muffinsforme. Drys evt. sesamfrø over. Bag dem ved 175 grader på midterste ovnribbe ca. 35 minutter. Spis blomkåls-muffins varme, lune eller kolde.



## Tip

Server rugbrød og gnavegrøntsager til, f.eks. gulerødder, cherrytomater og agurker.

