

Navn:

Klasse:

SKOLESKEMA

TID

MANDAG

TIRSDAG

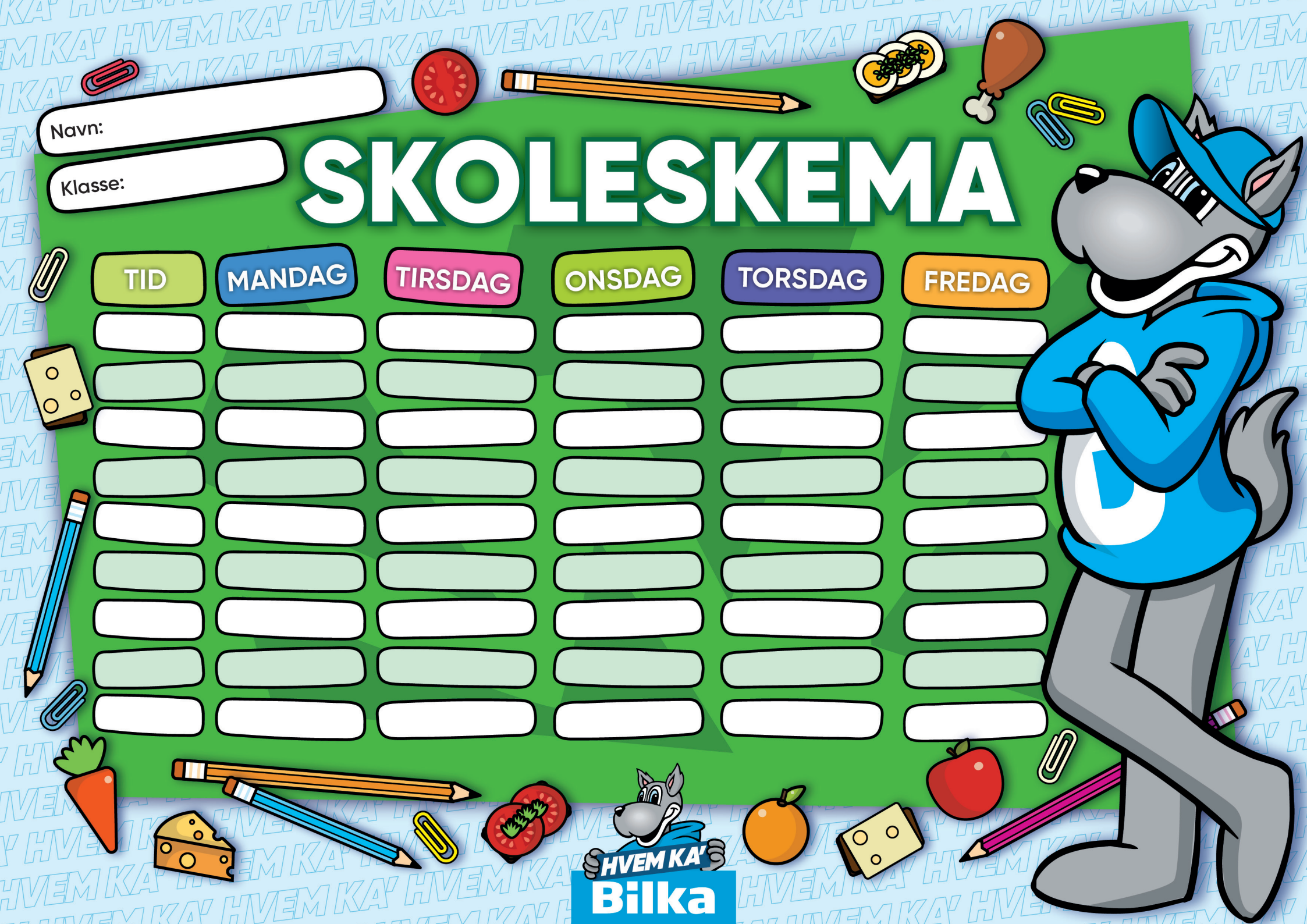
ONSDAG

TORSDAG

FREDAG



Bilka





← Find flere opskrifter her

ØKOLOGISKE PIZZAMUFFINS

15-20 stk. pizzamuffins

Ingredienser

250 g øko hvedemel
200 g øko fuldkornsmel, f.eks. Ølandshvede
1 tsk øko sukker
1 tsk salt
2 tsk bagepulver
1 tsk natron
1 tsk tørret øko oregano
100 g øko ost i små tern
1 øko squash, revet
4 dl øko letmælksyoghurt
2 øko æg
½ dl øko olivenolie
1 dl øko tomater, mosedede eller hakkede
1 fed hvidløg
Salt og peber
100 g øko ost, revet

Sådan gør du:

- Tænd ovnen på 200 grader (varmluft).
- Bland begge slags mel, sukker, salt, bagepulver, natron og oregano sammen.
- Vend ost i tern og squash i.
- Rør yoghurt med æg og olivenolie og vend melblandingen sammen med yoghurtblandingen.
- Fyld dejen i papirmuffinsforme. Rør tomat med hvidløg, salt og peber. Smør forsigtigt lidt tomat sauce på hver muffin og top med lidt revet ost.
- Bag dem i ca. 20 minutter, eller til de er gyldne og gennembagte.
- Afkøl inden servering.

Vidste du at...

- økologi er godt for dig, dyrene og vores natur.

