

🍷 OPPSKRIFT: Grove Gresskarmuffins (12 stk)

Ingredienser

Til gresskarpuré og frø:

Ca. 300 g gresskarkjøtt (uten skall og frø)
Gresskarfrøene dere skaper ut (skal ristes)
Litt vann til koking

Muffinsrøre — Det tørre (Bolle 1):

1,5 dl hvetemel
1,5 dl sammalt hvetemel (fin eller grov)
1 dl sukker
1 ts bakepulver
1 ts kanel, 0,5 ts kardemomme, 0,5 ts salt

Muffinsrøre — Det våte (Bolle 2):

1 stk egg
0,5 dl rapsolje
1 dl kefir (laktosefri ved behov)



Fremgangsmåte

Klargjøring: Sett stekeovnen på 200 grader (over- og undervarme). Finn frem en **stekeplate** og sett 12 muffinsformer på brettet.

Rense gresskar: Del gresskaret i to. Bruk en stor skje til å skrape ut alle frøene og trådene. Legg frøene i en egen bolle – **ikke kast dem!** Skjær bort skallet på gresskaret og kutt kjøttet i terninger.

Koke puré: Ha gresskarterningene i en kjele. Hell på litt vann slik at det såvidt dekker terningene. Sett på lokk. Kok opp og la det koke til gresskaret er helt mørt (ca. 10–12 minutter). Sett på **timer**. Sjekk med en gaffel. Bruk grytekluter og hell kokevannet i vasken.

Mose og måle: Bruk en stavmikser til å mose gresskaret til en glatt puré i kjelen. Mål opp nøyaktig **1,5 dl av den lunkne gresskarpureen** til muffinsrøren med et desilitermål.



VIKTIG RUTINE FOR RESTENE: All gresskarpuré som er igjen i kjelen etter at du har målt opp 1,5 dl, skal tas vare på! Ha restene over i en ren plastpose eller plastboks, klem ut luften, og merk med "Gresskarpuré" og gruppe 1-2 eller 3. Legg den i fryseren. Skal brukes senere.

Riste frø: Skyll gresskarfrøene godt i kaldt vann i en sil. Tørk frøene kjempegodt ved å presse dem flate mellom noen ark med tørkerull. Legg et rent ark med bakepapir på et eget steke- eller ovnsbrett. Fordel frøene utover i et enkelt lag uten olje eller salt.

Blande røren:

- **I Bolle 1:** Mål opp og bland sammen alt det tørre.
- **I Bolle 2:** Visp sammen egget, oljen og kefiren (væsken).
- Hell væsken fra **bolle 2** og 1,5 dl gresskarpuré oppi **bolle 1** med det tørre. Bruk en slikkepott til å vende alt forsiktig sammen til melet akkurat er borte. **Ikke rør for mye!**

Fylle formene: Fordel røren likt i de 12 muffinsformene på stekeplaten ved hjelp av to spiseskjeer.

Steking: Sett muffinsbrettet på midterste rille i stekeovnen. Sett brettet med gresskarfrø på øverste rille samtidig. Sett **timeren** på 8-12 minutter.

Følg med på ovnen: Ta ut frøbrettet etter 8–12 minutter når de popper og blir gylne (pass på, de brenner seg fort!). Tenk nøye over hvor mye tid som gikk. Muffinsene skal stå videre i totalt 15–20 minutter til de er gjennomstekt. Sett på **timeren** igjen med tiden som gjenstår.

Lagring av frø: Sett stekeplata med de ferdig ristede frøene på kjøkkenbenken til de blir kalde. De må bli 100 % KALDE før de legges i plastposen, ellers blir det kondens og de mugner! Skriv “Gresskarfrø” utenfor posen, og gruppe (1-2-3). Legg posen i fryseren.

Muffinsene: Bruk grytekluter til å løfte stekeplata ut av ovnen, og sett den på komfyren. Løft muffinsene forsiktig av og legg dem på en rist. La muffinsene avkjøles der i noen minutter. Skyll og vask stekeplaten. Sett stekeplaten og risten tilbake under ovnen.

Legg muffinsene over på et fat og server.

KOS DERE! 😊