

# Baking: Matmuffins

Har du hørt om matmuffins? Disse er velegnet til frokost, lunsj, i matpakken, på piknik eller på tur!



VANSKELIGHETSGRAD  
Lett



KATEGORI  
Helse



TIDSBruk  
Kort



FARGE  
Gul



Les mer på  
4h.no

## Beskrivelse av oppdraget

*Oppdraget er del av serien om baking og passer godt med andre oppdrag i seriene "Baking" og "Matlaging". Dersom du søker på oppdrag tagget med "baking" ser du alle oppdrag om baking. Dersom du søker på oppdrag tagget "mat", ser du alle oppdragene som handler om bakring og matlaging.*

*Skal du lage flere typer matmuffins i prosjektet ditt? Da kan du bruke dette oppdraget som hovedoppdrag og legge inn et eget oppdrag i planen per ekstra slag matmuffins.*

Muffins trenger ikke bare være søtt! I dette oppdraget skal du lage matmuffins. Bruk gjerne grovt mel og fyll de med grønnsaker, ost eller påleggsrester for et velsmakende og sunt alternativ til frokost, lunsj, nistepakke eller mat på tur. Har du lyst til å lage søte muffins, kan du bruke oppdraget [Baking: Muffins og cupcakes](#).

### Fremgangsmåte:

1. Bestem hva du skal lage og finn en oppskrift. Du kan bruke lenker i oppdraget til inspirasjon eller finne andre oppskrifter. Kanskje har du en familieoppskrift du kan bruke?
2. Les oppskriften i forkanten. Bruker du en video-oppskrift, bør du se gjennom oppskriften først og notere ingredienser på papir. Sjekk om du har nødvendig kjøkkenutstyr. Mangler det noe, bør du kanskje finne en alternativ oppskrift.
3. Planlegg hvor mye tid du trenger for å lage matmuffinsene, sjekk om du har alle ingrediensene, lag eventuelt en handleliste og kjøp inn de ingrediensene du mangler. Husk også å føre regnskap for utgiftene dine hvis du er junior eller senior!
4. Vask kjøkkenbenk og hender, finn frem ingredienser og bak i vei! Bruk forkle for å beskytte klærne dine under baking.
5. Vask opp og rydd kjøkkenet etter deg.

### Utstysrliste:

- Oppskrift

- Kjøkkenutstyr etter oppskrift
- Ingredienser etter oppskrift
- Forkle