



Muffins d'Epeautre du Parc Naturel Oewersauer - Luxembourg

Ingrédients :

- 140 gr farine d'épeautre
- 1 ½ cuillère de levure chimique
- 1 œuf
- 1 dl lait
- 25 ml huile
- sel, poivre, herbes

Garniture suivant goût :

- 70 cl sauce tomate
- oignon , fromage râpé , lardons
- ou 70 cl bisque
- oignon , fromage râpé , crevettes ou saumon
- ou 70 cl crème légumes
- oignon , fromage râpé , légumes



Préparation :

- 1) mélanger la farine avec la levure, l'assaisonnement, l'ail , l'oignon haché, lardons, le fromage rapé (ou autre garniture suivant goût)
- 2) ajouter l'œuf, l'huile, la sauce tomate et le lait et mélanger bien
- 3) mouler en petits pots, ou flex
- 4) cuire au four préchauffé 190 degré pendant 20 minutes





Spelt-Muffins uit het Natuurpark « Oewersauer » - Luxemburg

Ingrediënten :

- 140 g spelt-bloem
- 1 ½ lepel gist
- 1 ei
- 1 dl melk
- 25 ml olie
- zout, peper, kruiden

Garneering volgens smaak :

- 70 cl tomatensaus
- uien , geraspte kaas , spek
- of 70 cl visfond of kreeftsoep
- uien , geraspte kaas , garnalen of zalm
- of 70 cl groentensoep
- uien , geraspte kaas , groenten



Toebereding :

- 1) meng de spelt-bloem met de gist, zout , peper, look , gehakte uien , fijne stukjes spek, de geraspte kaas (of andere garnering afhankelijk van smaak
- 2) voeg ei, olie, tomatensaus en melk toe en vermeng alle goed met elkaar
- 3) in kleine potjes, of flex doen
- 4) 20 minuten in een voorverwarmde oven bij 190°C bakken

