



Hozzávalók:

25 dkg finomliszt, 1 csomag sütőpor, fél kiskanál só, 1 tojás, 1 dl olaj, 2 dl natúr joghurt vagy kefir

a burgonyás tésztához:

18 dkg finomliszt, 6 dkg burgonyapüré pelyh, 1 csomag sütőpor, fél kiskanál só, 1 tojás, 8 dkg vaj vagy sütőmargarin, 1 dl tejföl, 1 dl tej

a forma kikenéséhez:

vaj vagy sütőmargarin

1. Az első változathoz a lisztet a sütőporral és a sóval összeforgatjuk, a tojást, az olajat és a joghurtot hozzákeverjük.
2. A második változathoz A lisztet, a burgonyapüré pelyhet, a sütőport és a sót összeforgatjuk. A tojással, a puha vajjal (margarinnal), a tejjel és a tejjel összedolgozzuk.
3. Bármelyik változatot is készítettük el, a kedvünkre ízesíthetjük tovább, például gombával, káposztával vagy sonkával. Utóbbi a legegyszerűbb, apróra vágjuk a sonkát, a tésztába keverjük és kész is.
A gombához csiperkét válasszunk, kb. 20 dekányit, amit apróra vágunk és egy kevés olajon (finomra vágott hagyma is kerülhet alá) megpirítjuk-pároljuk. Enyhén megsózzuk, megborsozzuk, egy kevés apróra vágott petrezselyemmel és kakukkfűvel fűszerezzük. A káposztához úgy 40 dekányi fejes káposztát apróra reszelünk, 3 evőkanálnyi olajon megpirítjuk, egy kicsit megsózzuk, megborsozzuk. Ha kihűlt, akkor keverjük a tésztába. Persze ez csak néhány változat a sokféle lehetőség közül, hisz kerülhet a tésztába apróra vágott kolbász, reszelt sajt, pirított tökmag vagy szezámag és így tovább.
4. Egy közepes muffinsütő mélyedéseit vajjal (margarinnal) kikenjük vagy papírkosárákkal kibéleljük. A masszával a háromnegyedükig töltjük. Előmelegített sütőben, jó közepes lánggal (190 °C ;légkeveréses sütőben 170 °C) kb. 20 perc alatt megsütjük. A formában maradjon 10 percig, majd a kis süteményeket rácsra rakjuk, hogy teljesen kihűljenek.

12 darab

Elkészítési idő: 35 perc+az ízesítő előkészítése

Egy darab hagyományos (ízesítés nélkül): 174 kcal

Egy darab burgonyás (ízesítés nélkül): 169 kcal