Hozzávalók:
10 dkg póréhagyma, 10 dkg főtt sonka, 1 vöröshagyma, 13 dkg finomliszt, 12 dkg finom (a puhább fajta) zabpehely, 1 csomag sütőpor, 1 mokkáskanál só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 12 dkg reszelt gouda sajt, 1 tojás, 0,5 dl olaj, 3,5 dl natúr joghurt vagy kefir, 5 dkg reszelt sajt a tetejére
a forma kikenéséhez:
2 evőkanál olaj

1. A póréhagymát félkarikákra, a sonkát 4 milliméteres kockákra, a megtisztított hagymát finomra vágjuk. A lisztet a zabpehellyel, a sütőporral, a sóval, a borssal és az előzőekkel összeforgatjuk.
2. A tojást az olajjal és a joghurttal felverjük, a hagymás, sonkás lisztes keverékkel összedolgozzuk.
3. Egy közepes muffinsütő mélyedéseit olajjal kikenjük, de papírkosárkákkal is kibélelhetjük. A sajtos, zabpelyhes masszával a háromnegyedükig töltjük. A tetejükre reszelt sajtot szórunk.
4. Előmelegített sütőben, jó közepes lánggal (190 ºC; légkeveréses sütőben 170 ºC) kb. 20 perc alatt megsütjük. A formában maradjon 5-10 percig, majd a muffinokat azon melegében tálaljuk.

12 darab
Elkészítési idő: 45 perc
Egy darab: 210 kcal