

Parmezános, fűszeres muffin



Hozzávalók:

fél csokor petrezselyem, 1-1 ág bazsalikom, kakukkfű és rozmaring, 25 dkg finomliszt, 8 dkg apróra reszelt parmezán sajt, 1 csomag sütőpor, 1 evőkanál kristálycukor, 1 mokkáskanál só, 2 tojás, 8 dkg sütőmargarin vagy vaj, 3 dl natúr joghurt vagy kefir

a forma kikenéséhez:

sütőmargarin vagy vaj

1. A petrezselymet, a bazsalikom-, a kakukkfű és a rozmaring szárról lecsipkedett leveleivel együtt apróra vágjuk. A liszttel, a parmezánnal, a sütőporral, a cukorral és a sóval összeforgatjuk. A tojást a puha (szobahőmérsékletű) margarinnal és a joghurttal kikeverjük, majd az előzőekkel összedolgozzuk.
2. Egy közepes muffinsütő mélyedéseit margarinnal kikenjük, de papírkosárcákkal is kibélelhetjük. A parmezános, fűszeres masszával a háromnegyedükig töltjük.
3. Előmelegített sütőben, jó közepes lánggal (190 °C; légkeveréses sütőben 170 °C) 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: 200 kcal